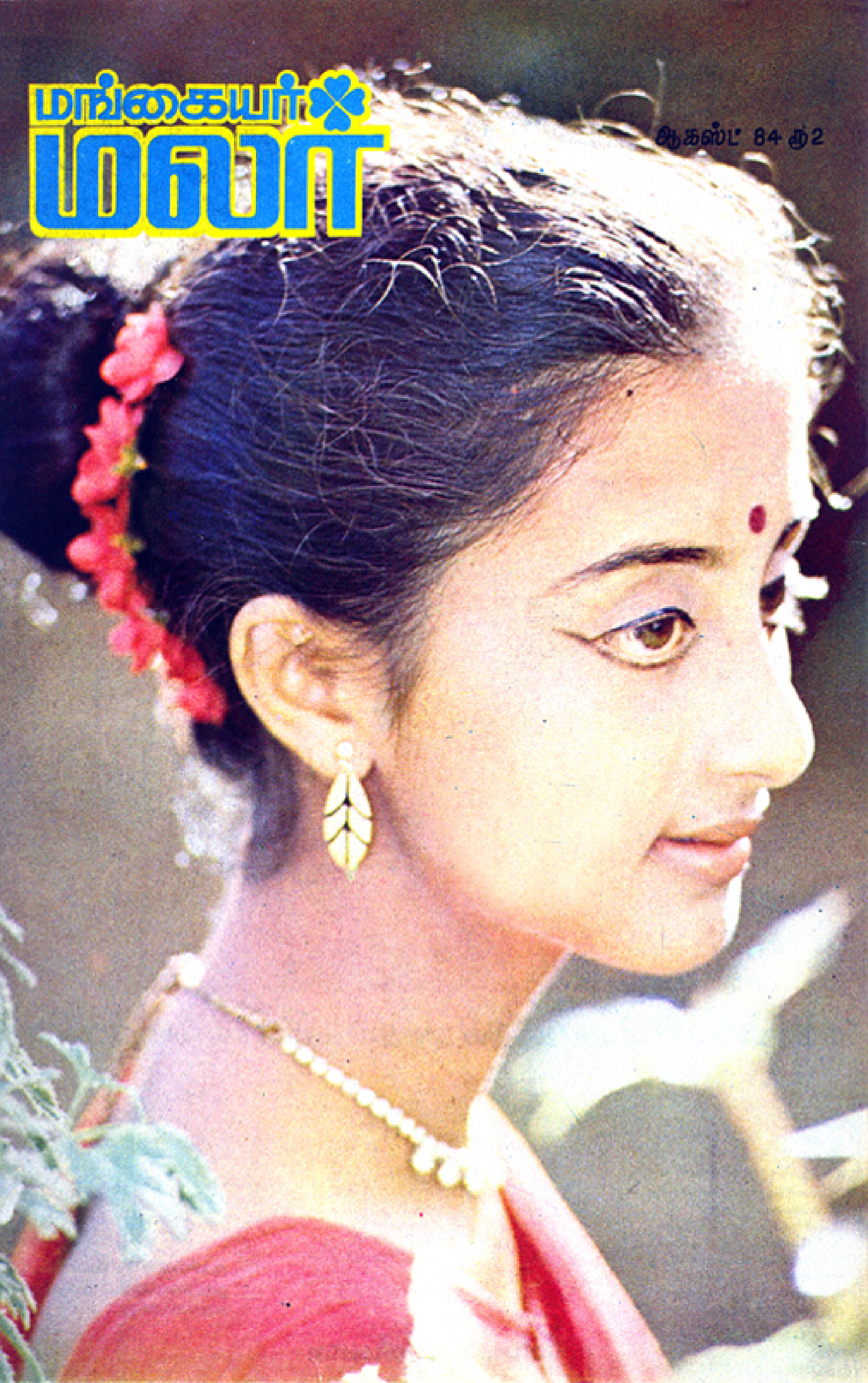
மங்கையர் மலர்

ஆகஸ்ட் 84 ரூ2





பாப்பாவின் பச்சிளம் சருமத்தில் முத்தமிடுதல்போல் மென்மையானது

ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்—
பாப்பாவின் சிறிய உலகின் சில
சிறந்த பொருட்களில் ஒன்றாகும்.

பாப்பா மீதான உங்கள் ஸ்பரிச
மென்மையும் பாசமும்
போன்றதாகும் ஜான்ஸன்ஸ்
பேபி சோப்பில் உள்ள லனோலின்.
மென்மை மணம் வழங்குகிறது
ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப—
நாளெல்லாம் குழந்தைக்கு
நறுமணம் தருகிறது.



ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப்
தூய்மையானது...மென்மையானது...
பாதுகாப்பானது

Johnson & Johnson

கொசுக்கடி ஒண்டுக் குடித்தனம்

சட்டப் பிரச்சினைகளைப் பற்றித் தொடர்ந்து மங்கையர் மலரில் வந்துகொண்டிருக்கிறது. அதைப் படிக்கும் வாசக வாசகிகளில் பலர் தங்கள் குடும்பத்தில் நேர்ந்த துயரங்களை எழுதி 'இதற்கு என்ன செய்வது?' என்கிறார்கள். அவற்றில் பெரும்பாலானவை கணவனால் கொடுமைப்படுத்தப்படும் மனைவிகளின் வருத்தங்களே.

'கணவன் எனக்குக் கொடுமை இழைக்கிறார். அவருடன் என்னால் வாழ முடியாது' என்று கூறி நீதிமன்றத்தில் விவாகரத்து வழக்குத் தொடரலாம். சரியாகக் கொடுமைகள் நிரூபிக்கப்பட்டால் விவாக விடுதலையும் பெறலாம்.

ஆனால் இந்துத் திருமணத்தை ஒப்பந்தமாகக் கருதாமல் வாழ்க்கைப் பந்தமாக நினைக்கிறார்கள். விவாகரத்து என்பதை எவ்வளவு தள்ளிப் போட முடியுமோ அவ்வளவு தள்ளிப் போடுகிறார்கள். அதற்காக மனைவியைப் புழுவாக நினைத்துக் கொடுமைப்படுத்தும் கணவனுடன் வாழவும் முடியாதுதான்.

பல வாசகர்கள் உடல் ரீதியாக நடத்தப்படும் கொடுமைகளைப் பற்றித்தான் எழுதியிருக்கிறார்கள். சட்டம் அதற்கு மேலும் சிந்திக்கிறது. அடிப்பது, உதைப்பது மட்டுமே கொடுமையில்லை. மன உணர்வுகளைச் சிதைப்பதும், ஏமாற்றித் திருமணம் செய்து கொள்வதும் கூடக் கொடுமைதான்.

'நான் டாக்டர். எனக்கு இரண்டாயிரத்து ஐநூறு சம்பளம். ப்ளாட் இருக்கிறது' என்று பொய்சொல்லி மணமகளின் மனதில் கற்பனைகளை வளர்ப்பார்கள். கடைசியில் பார்த்தால் டாக்டரும் இல்லை. ஃப்ளாட்டும் இல்லை. எங்கேயாவது 'கொசுக்கடி ஒண்டுக் குடித்தனமாக' இருக்கும். இதுவும் ஒரு மனோரீதியாகக் கொடுமைதான்.

எனவே கண்ணுக்குத் தெரிவது போல அடித்தால் தான் கொடுமை என்பது இல்லை என இந்துத் திருமணச் சட்டம் விரிவாகக் கூறுகிறது. இப்படிப்பட்ட கொடுமைகள் நிரூபிக்கப்படும் போது திருமணபந்தம் விலக்கப்படுகிறது. இந்த சட்டரீதியான கொடுமை (Legal cruelty உடல்ரீதியான கொடுமை (Physical cruelty) என்றும், மனோரீதியான கொடுமை (Mental Cruelty) என்றும் பிரிக்கிறார்கள். ஆனால்... குடும்பம் என்றால் ஆயிரம் இருக்கும். மனிதருக்குள் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஒத்துப்போவது கஷ்டம். சின்னச் சின்னப் பிரச்சினைகளை எல்லாம் பெரிதாக்கக் கூடாது...' என நமது பெரியவர்கள் கூறி வருகிறார்கள்.



இவற்றையும் கருத்தில் கொண்டே விவாகரத்துச் சட்டம் இயற்றப்பட்டுள்ளது.

அடிப்பது, மனரீதியாகக் கொடுமைப்படுத்துவதெல்லாம் கணவனோ, மனைவியோ நினைத்துக் கொள்வது தான். ஆனால் மற்றவர் தன் மனைவியை (அ) கணவனைக் கொடுமைப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைத்துச் செய்யாமல் இருக்கலாம் அல்லது ஒரு விளையாட்டிற்குச் செய்திருக்கலாம்.

குறிப்பிட்ட கணவன் (அ) மனைவி எந்த உள்நோக்கத்தோடு இந்தக் காரியத்தைச் செய்தார் என்று பார்க்க வேண்டும் என்று கூறுகிறது இந்துத் திருமணச் சட்டம். உண்மையிலேயே கொடுமைப்படுத்த வேண்டும் என்ற உள்நோக்கத்தோடு செய்யப்பட்டது தான் என்று நிரூபிக்கப்பட்டால் விவாகரத்து அளிக்கப்படலாம்.

இவருடன் இனி சேர்ந்து வாழ்வதால் என் உயிருக்கோ (அ) உடலுக்கோ (அ) மனதுக்கோ ஊறு நேரும். எனவே இனி இவருடன் சேர்ந்து வாழ முடியாது'.

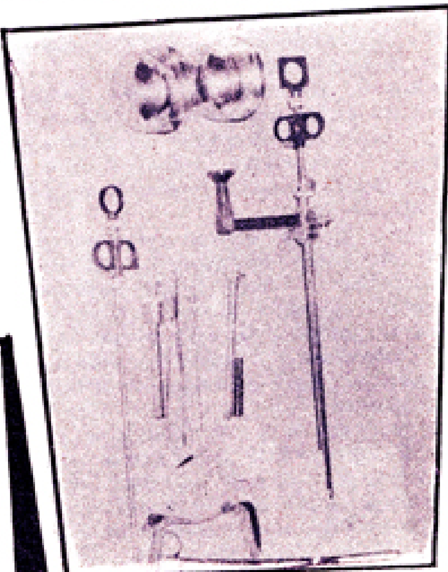
என்ற வழக்குகளே நீதிமன்றத்தில் வெற்றியடைகின்றன. ஆனால் ஒவ்வொரு வழக்கும் மற்றொன்றைப் போல இருக்காது. ஏனென்றால் இது வாழ்க்கைப் பிரச்சினையல்லவா? எனவேதான் இதற்கு இதுதான் தண்டனை என்று இட்டவட்டமாக வரையறுக்கப்படவில்லை. ஒவ்வொரு வழக்கும் அதனதன் சாதகபாதகங்களைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

நமது சமூக அமைப்புக்கள் ஒன்றை வலியுறுத்தலாம். இன்றைய நிலையில் வரதட்சிணைக் கொடுமைகள் போன்றவை அதிகரித்து வருகின்றன. இது வரதட்சிணைச் சட்டத்தில் (Dowry Act) வரும். இப்படிக் கொடுமைகளைப் பற்றிய சட்டங்கள், ஆங்காங்கே பிரிந்து கிடக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து இந்தக் கொடுமைகளைப் பற்றிய சட்டங்கள் திட்டவட்டமாக்கப்பட வேண்டும் என்று கூறலாம்.

—டி.ஆர். ரமேஷ்

இந்த விவரமெல்லாம் எதற்கு? இந்த போட்டோவில் உள்ள கருவிக்கு என்ன பெயர்?

29-ம் பக்கம் செல்லுங்கள். தெரியும்.



சென்னையில் மாநகராட்சி மருத்துவமனைகள் பலவற்றில் இந்த அறுவைசிகிச்சை நடக்கிறது. ''கார்ப்பரேஷன் ஆஸ்பத்திரி என்றாலே குறைவாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால் நாங்கள் அவ்வளவு சுத்தமாக ஆபரேஷன் தியேட்டரை வைத்திருக்கிறோம். ஒரு அறுவை சிகிச்சைக் கூடத் தோல்வி அடைந்ததில்லை' என்கிறார் மாநகராட்சி மருத்துவ அதிகாரி டாக்டர் ஹைமா பாலச்சந்திரன்.

- புற்றுநோய் ஒரு தொத்துவியாதியோ, பரம்பரை வியாதியோ இல்லை.
- ஆரம்ப நிலையிலேயே புற்றுநோய் கண்டு பிடிக்கப்பட்டு விட்டால் முழுமையாகக் குணப்படுத்தி விடலாம்.
- ''அண்மையில் செங்கல்பட்டில் ஒரு மருத்துவ முகாம் நடத்தினோம். ஜுரம், உடம்பு சரியில்லை என்று சாதாரண வியாதிகளுக்காகப் பொது மருத்துவமனைகளுக்கு வந்த பெண்களைப் பரிசோதித்தோம். இவர்களில் பலருக்குப் புற்றுநோய் ஆரம்ப நிலையிலும், வளர்ந்த நிலையிலும் இருந்ததைக் கண்டு பிடித்தோம். இதைப் போல பல மருத்துவ முகாம்களை நாடெங்கும் நடத்தினால் புற்றுநோயைக் கண்டுபிடித்து ஆரம்ப நிலையிலேயே ஒழித்து விடலாம்.''

என்கிறார், விருதுநகர் ரோட்டரி கிளப்'பில் பேசிய புற்றுநோய் மருத்துவ நிபுணரான திருமதி சாந்தா. ஒருநாள் மருத்துவ முகாமை டாக்டர் அசோக்கின் கிளினிக்கில் நடத்திப் பல நோயாளிகளைப் பரிசோதித்தார் இவர்.

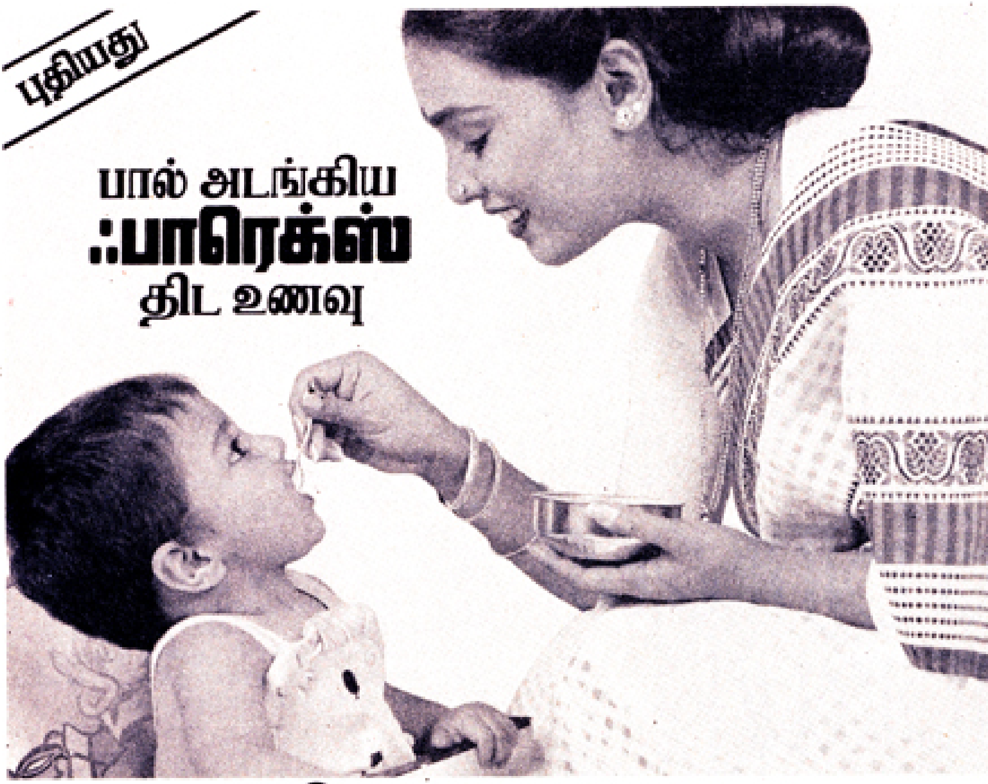
இதுபோல மாதம் ஒரு முக்கியஸ்தரை அழைத்துப் பயனுள்ள விஷயங்களை ரோட்டரி கிளப் மூலமாக மக்களுக்குத் தருகிறோம். காலையில் டாக்டர்களைச் சந்தித்துக் கலந்துரையாடிய திருமதி சாந்தா மாலையில் நாங்கள் அமைத்த கூட்டத்தில் பேசினார். எங்களிடையே ஒரு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது அவருடைய பேச்சு'' என்கிறார் 'ரோட்டரி கிளப்'பின் முக்கிய அங்கத்தினரான சாணுமானு கணேசன்.



அட்டை வண்ணப்படம்: யோகா

புதியது

பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு



அதிக சுவையானது
அதிக முழுமையானது



நீங்கள் பாசத்துடன் ஊட்டும் ஒவ்வொரு கவளமும் உங்கள் பாப்பாவின் வளர்ச்சிக்குச் சிறந்ததாகும்.

பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு. இதைக் கலப்பது எளிது. பாப்பாவுக்கு ஊட்டுவதும் எளிது.

பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு. பாப்பாவின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாத புரதம் நிரம்பியது. மிக ஆரோக்கியமான இரத்தத்திற்குக் கூடுதல் இரும்புச்சத்து கொண்டது. உறுதியான பற்களையும் எலும்புகளையும் பெற சரியான விகிதத்தில் கால்ஷியமும் ஃபாஸ்ஃபரஸும் அடங்கியது. பாப்பாவின் மென்மையான ஜீரணசக்திக்கென முன்கூட்டிப் பக்குவம் செய்தது.

பால் அடங்கிய ஃபாரெக்ஸ் திட உணவு. ஒவ்வொரு கவளத்திலும் அதிக முழுமையான திட உணவு.

CLARION/B/GX/3/203 Tml

வழி காட்டும் பெண்மணிகள்

சரோஜினி நாயுடு

அந்தப் பதினொரு வயதுச் சிறுமிக்கு அல்ஜீப்ரா கசப்பாக இருந்தது. கணக்கு சுத்தமாக வரவில்லை. அதற்குப் பதில் கவிதை வந்தது. தாளை எடுத்தாள். மட மடவென்று எழுத ஆரம்பித்தாள்.

முத்துக்கள் போல வார்த்தைகள் வந்தன. உணர்ச்சிகள் அத்தனையும் ஸ்படிக சிருஷ்டிகளாக உருண்டு வந்தன. ஒரு சிறு கவிஞர் உதயமாகி விட்டார் அங்கே. புகழ்பெற்ற சரோஜினி நாயுடு கவிதை எழுத ஆரம்பித்தது அவரது பதினொராவது வயதில்தான்.

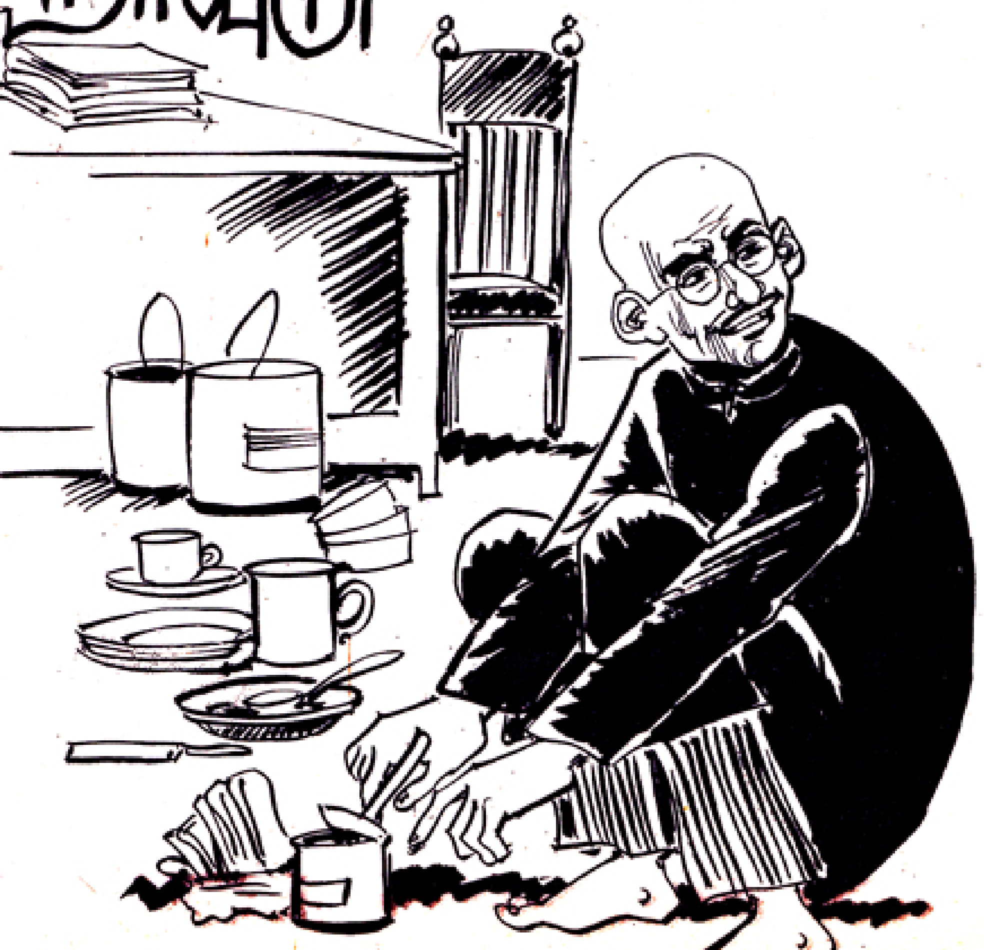
இவ்வளவுக்கும் தாய்மொழியில் கவிதை எழுதவில்லை அவர். ஆங்கிலத்தில் எழுதினார்.

ஆரம்பத்தில் ஆங்கிலமும் அவருக்கு வேப்பங்காய்தான். அதைப் படிக்கவே அவருக்கு விருப்பமில்லை. தந்தை வற்புறுத்திப் படிக்க வைத்தார். அவரை ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தினார். ஒரு நாள் சரோஜினி மறுக்கவே அவளை அந்த நாள் முழுதும் அறைக்குள் அடைத்துப் பூட்டிவைத்தார் தந்தை.

இந்தச் சம்பவம் சரோஜினியை வேறு திசையில் தூண்டிவிட்டது. ஆங்கிலத்தை வெறியாகக் கற்று அதில் பாண்டித்தியம் பெற வேண்டும் என்று நினைத்தார். அந்த ஆத்திரத்தின் காரணமாக அவர் எழுதியதும் கவிதை புனைந்ததும் ஆங்கிலத்தில்தான். இந்திய மொழியை அவர் நாடவில்லை.

எட்டுக் குழந்தைகளுக்கு மூத்தவராகப் பிறந்தவர் சரோஜினி. தந்தை அகோரநாத் அந்நாளில் நன்றாகப் படித்தவர். எடின்பர்க் பல்கலைக் கழகத்தில் 'டாக்டர்' பட்டம் பெற்றவர். ரசாயனத்தில் அவருக்கு விருப்பம் அதிகம். படிப்பு முடிந்து இந்தியா திரும்பிய போது அவர் ஹைதராபாத்துக்கு வரவழைக்கப்பட்டார். அப்போது ஹைதராபாத் ராஜ்யத்தை நிஜாம் ஆண்டு வந்தார்.

அகோரநாத் ஹைதராபாத்தில் கல்வி நிலையங்கள் அமைக்கப் பாடுபட்டார்.



சிறுமி சரோஜினி வளர்ந்தது ஒரு செல்வச் செழிப்பான சூழ்நிலையில்தான். அவர்களது வீடே அரண்மனை போன்றது. சுற்றிவரத் தோட்டங்கள், தோப்புகள். சிறுமி சரோஜினிக்கு தோப்பும் தோட்டமும்தான் புகலிடமாக இருந்தது. முதல் கவிதை உணர்ச்சி அவளுக்கு அங்கே தோன்ற ஆரம்பித்தது. 'ஏரி நங்கைக்கு' என்ற நீண்ட ஆங்கிலக் கவிதை எழுதினார். ஆறு நாட்களில் 1300 வரிகள் முடித்துவிட்டார். அதைத்தொடர்ந்து ஒரு நாடகமும் எழுதினார்.

இதற்கு முன் ஏற்கெனவே தமது பெண்ணின் அதிசயமான ஞானம் அகோரநாத்தைக் கவர்ந்திருந்தது.

பெண்ணை மெட்ரிகுலேஷனுக்கு அனுப்ப நினைத்தார். சரோஜினியை சென்னைக்கு அனுப்பினார். சென்னைப் பல்கலைக் கழகம் நடத்திய 1891 ஆம் ஆண்டு மெட்ரிகுலேஷன் பரீட்சையில் முதல் வகுப்பில் முதலாக வந்து தேறினாள் சரோஜினி. அப்போது அவர் வயது பன்னிரண்டுதான். அந்தப் பழைய நாட்களில் மெட்ரிகுலேஷன் தேர்ச்சி பெறுவது மிகக் கடினம். தற்காலத்து ஐந்தாறு எம். ஏ.க்களை சேர்த்து பாஸ் செய்வது போல.

ஸ்ரீவேணுகோபாலன்



பெண்கள் அந்தக் காலத்தில் அதிகம் படித்ததில்லை. எனவே சரோஜினியின் வெற்றி மாகாணம் முழுவதும் (ஒரிஸ்ஸா எல்லையிலிருந்து தெற்குக் கோடி வரை) அதிசயத்தைக் கொடுத்தது.

அதற்குப் பிறகு சரோஜினி ஹைதராபாத் திரும்பினுள். மூன்று வருடங்கள் (1892–1895) வரை ஏராளமான புத்தகங்களைப் படித்தார். ஏராளமான கவிதைகளை எழுதினுர். நிறைய இலக்கிய நண்பர்களும், அறிமுகங்களும் அவருக்குக் கிடைத்தன.

தமது மகளின் கவிதைகளைக் கண்டு வியந்த தந்தை தாமே அவளது கவிதைகளைப் புத்தகமாகப் பிரசுரம் செய்தார்.

பதினைந்து வயதிலிருந்து ஒரு அற்புத ஞானமும் திறமையும் கூடியிருந்த சரோஜினிக்கு மற்ருெரு துறையிலும் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருந்தது. ஹைதராபாத்தில் டாக்டராக இருந்த கோவிந்தராஜ நாயுடுவுடன் அவளுக்கு அன்பு ஏற்பட்டிருந்தது. அந்த அன்பு பதினைந்து வயதுக்குள் காதலாக மாறிவிட்டது. இதை வீட்டில் தைரியமாகக் கூறிவிட்டார் சரோஜினி.

பல்வலிக்கு ஒரு எளியமருந்து!
அருகம்புல்லை சுத்தமாகக்கழுவி வாயில் போட்டு நன்ருக மென்று பல்வலி உள்ள இடத்தில் அடக்கி வைத்துக் கொண்டால் பல்வலி குறையும்.

வசந்தா கோவிந்தன்.

சரோஜினி அந்தணர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர். சரோஜினியின் காதலர் நாயுடு வகுப்பு. சரோஜினியின் தந்தையான அகோரநாத் பிரம்மசமாஜத்தில் ஈடுபட்டிருந்ததால் இந்த வகுப்பு வித்தியாசங்களைப் பொருட்படுத்தவில்லை. ஆனுல் இன்னெரு விஷயம் தான் அவர் மனத்தைச் சற்று உறுத்தியது. டாக்டர் கோவிந்தராஜ நாயுடு சரோஜினியை விடப் பத்து வயது அதிகமானவர். அதுமட்டுமல்ல. ஏற்கெனவே திருமணமாகி தாரத்தை இழந்திருந்தார்.

எனவே தமது பதினைந்து வயது நிரம்பப் பெருத சரோஜினிக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் காதல் முறையானதா, வலுவானதா, நிலைத்து நிற்குமா என்ற கவலை ஏற்பட்டது. கொஞ்சம் பொறுத்திருந்தால். இதைக் கண்டறியலாம் என்று நினைத்த அவர் சரோஜினியை மேற் படிப்புக்காக இங்கிலாந்து அனுப்பத் தீர்மானித்தார். 1896ல் சரோஜினி இங்கிலாந்துக்கு அனுப்பப்பட்டார்.

இங்கிலாந்து போய்விட்டால் கேட்க வேண்டுமா? அவளது அபிமான கவிஞர்கள் எல்லோரும் பிறந்த தேசம். மன் ஏஜ் வேறு. மனதில் கொந்தளிக்கும் காதல் வேகம். சுபாவமாகவே இயற்கையை ஆயிரம் வர்ணங்களால் பார்க்கும் கண்கள். இவையெல்லாம் சேர்ந்து அவளைக் கவிதை மழைகளாகப் பொழிய வைத்தன. அந்த நாளில் இங்கிலாந்து கவிதைப் பித்தாக இருந்தது. எனவே வெள்ளைக்கார அறிஞர்கள் வகுவில் சரோஜினியின் திறனைப் புரிந்து கொண்டார்கள்.

சரோஜினிக்கு அடிக்கடி உடம்பு சரியில்லாமல் இருந்தது. அதன் தொல்லைகள் அதிகமாகவே படிப்பை முடிக்காமல் நாட்டுக்குத் திரும்பும் நிலை ஏற்பட்டது. இந்தியா வந்ததுமே தாம் இத்தனை நாளும் ஏங்கித் தவித்த கோவிந்தராஜ நாயுடுவை மணந்து கொண்டார். தந்தை அகோரநாத் இதற்குப் பூரண சம்மதம் தெரிவித்தார். இந்தத் திருமணம் சென்னையில் உள்ள ரிஜிஸ்ட்ரார் ஆபீஸில் டிசம்பர் 2ந் தேதி 1898ல் நடந்தது.

இதை நடத்தி வைத்தவர்களில் முதன்மையாக இருந்தவர் பண்டித வீரசலிங்கம் பந்துலுகாரு அவர்கள். அந்நாளில் சமூக சேவைகளில் அதிகம் ஈடுபட்டவர் அவர்.

''தி கோல்டன் த்ரஷோல்ட்'' என்ற கவிதைத் தொகுதி 1905ல் இங்கிலாந்தில் வெளியாகியது. இது அந்த நாட்டில் பெரிய சூருவளியையே எழுப்பியது. எல்லோரும் விழுந்து விழுந்து படித்தார்கள். சரோஜினி உலகப் புகழ் பெற்று விட்டார்.

டைம்ஸ், மான்செஸ்டர்கார்டியன், போன்ற பத்திரிகைகள் அவள் கவிதைகளை வானளாவப் புகழ்ந்தன. இந்தத் தொகுதியைத் தொடர்ந்து பல புத்தகங்கள் வெளியாகின.

சரோஜினியை இந்தியாவில் எங்கும் பேசுவதற்கு அழைத்தார்கள். அவரைப் பார்க்க ஜனங்கள் விரும்பினுர்கள். சரோஜினி இந்தச் சந்தர்ப்பங்களை நன்ருகப் பயன்படுத்திக் கொண்டார். இந்தியா ஒற்றுமை இல்லாமல் தாழ்ந்து கிடப்பதை அவர் நன்கு உணர்ந்திருந்தார். இந்தியர்கள் ஒற்றுமையாகி முன்னேற வேண்டும் என்று சொற்பொழிவுகள் வழங்க ஆரம்பித்தார்.

1914ல் சரோஜினி மகாத்மா காந்தியை இங்கிலாந்தில் சந்தித்தார். சரோஜினியின் சொந்த வார்த்தைகளில் அதைக் கேட்பது அழகாக இருக்கும்.

''கென்ஸிங்ஸ்டனில் ஒரு பெயர் தெரியாத இடத்தில் காந்திஜி இருந்தார். நவீனமில்லாத வீடு அது. அதன் செங்குத்தான ஏணியில் ஏறி மாடிக்குப் போனேன்.

அங்கே திறந்த கதவு வழியாகப் பார்த்தால் மழுங்கச் சிரைத்த தலையோடு காந்திஜி வெறும் தரையில் உட்கார்ந்திருந்தார். தக்காளி கரைசலும், ஆலிவ் எண்ணெயும் கலந்த ஒரு சாதாரண சாப்பாட்டை அவர் அருந்திக் கொண்டிருந்தார். சுற்றிவர வேர்க்கடலை டின்களும் ருசியில்லாத சாதாரண பிஸ்கட்டுகளும் கிடந்தன.

அவரைப் பார்த்ததும் தாங்க முடியவில்லை. சிரித்துவிட்டேன். அவரும் பக்கென்று



★ ரூ1000 முதல் பரிசு சிறுகதை

★ தராசு பதில்கள் (கேள்விக்கணைகள் தொடுக்கலாம்!)

★ வாழ்க்கை வளம் பெற... நிரந்தரப் பயன்தரும் **இலவச இணைப்பு**

★ யோகாசன மகிமை — ஆரோக்கியம் பேணப் பயிற்சிகள்

— மற்றும் பல புதிய அம்சங்கள் —

சிரித்தார். என்னைப் பார்த்து. ''நீங்கள் திருமதி நாயுடுவா?'' என்று கேட்டார்.

அன்றிலிருந்து ஆரம்பமானதுதான் காந்தியோடு நட்பு.

அது சரோஜினியின் தேசிய உணர்வை அதிகம் தூண்டிவிட்டது. ஏற்கனவே சரோஜினி அன்னி பெசண்டின் உரைகளைக் கேட்டு உயர்ந்து எழுந்தவர். காந்திஜியும் சரோஜினியை வெகுவாகப் பாதித்தார் காந்திஜியின் சத்தியாக்கிரகத்தில் சரோஜினி முழு மூச்சுடன் இறங்கினார்.

நாளும் அவரது பேச்சுக்கள் மிகக் கவனமோடு கேட்கப்பட்டன. உடல்நலம் இல்லாததால் 1920ல் இங்கிலாந்து சென்றார். அங்கே வெள்ளைக்கார அதிகாரிகள் இந்தியாவில் செய்யும் அக்கிரமங்களை விரிவாக எடுத்து உரைத்தார்.

பின்னர் அவர் இந்தியாவுக்குத் திரும்பி வந்ததும் காந்திஜி அவரை தென் ஆப்பிரிக்காவுக்கு அனுப்பி வைத்தார். காரணம் மகாத்மா விட்டுச் சென்ற பணிகளை சரோஜினி தொடர வேண்டும். ஆப்பிரிக்காவில் சரோஜினிக்கு ஏரே வரவேற்பு.

ஒரு இந்தியப் பெண் தங்களுக்காக வாதாட வந்துள்ளதை அவர்கள் மிகவும் உற்சாகத்தோடு வரவேற்றார்கள். தமது சொற்பொழிவால் இந்தியர்கள் மட்டும் இன்றி ஆங்கிலேயர்களின் நன்மதிப்பையும் பெற்றார் சரோஜினி.

அவர் இந்தியா திரும்பியபோது பம்பாயில் பெரும் கூட்டம் அவரை வரவேற்றது. 1925ல் கான்பூரில் நடந்த காங்கிரஸ் மகாநாட்டில் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார் சரோஜினி.

1930ல் உப்பு சத்தியாக்கிரகத்திலும் 1942ல் 'தனிமனிதர் சத்தியாக்கிரகத்திலும் சரோஜினி பங்கு கொண்டார். 1942ல் அவர் கைது செய்யப்பட்டுச் சிறையில் அடைக்கப்பட்டார்.

பின்னர் உடல் நலம் சரியில்லாததால் அரசு அவரை விடுதலை செய்தது. அவர் உடம்பு அதிக முன்னேற்றம் இல்லாமல் அதே நிலையில் இருந்துவிட, காந்திஜி, 'இனி நீங்கள் போராட்டத்தில் கலக்க வேண்டாம், தனியாக இருங்கள்'' என்று கூறிவிட்டார்.

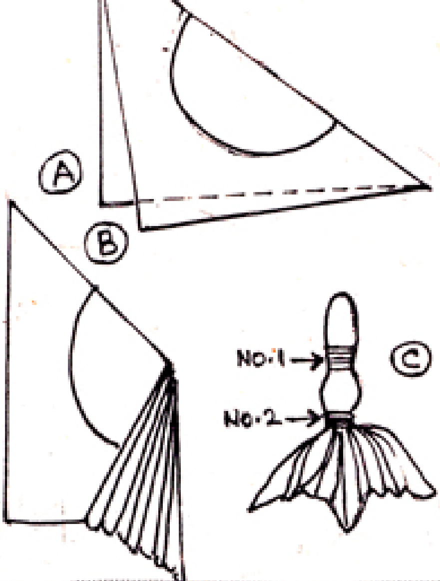
இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்ததும் சரோஜினி உத்தரப் பிரதேசத்தில் ஆளுநராகப் பதவி ஏற்றுக் கொண்டார்.

அடுத்த வருடம் மகாத்மா காந்தி சுடப்பட்டு இறந்தார். இந்த நிகழ்ச்சி சரோஜினியை வெகுவாகப் பாதித்தது.

1949 பிப்ரவரியில் அவருக்கு 70 வயது ஆகியது. சீக்கிரமே அவருக்குக் கடுமையான தலைவலியும் ரத்த அழுத்தமும் ஏற்பட்டது. சுவாசம் விடுவதில் சங்கடம் ஏற்பட்டதால் பிராண வாயுவும் செலுத்த வேண்டி வந்தது.

1949 மார்ச் 1ந் தேதி இரவு படுக்கையில் படுத்திருந்த அவர் தமது நர்ஸை ஒரு பாட்டுப் பாடச் சொன்னார். அந்தப் பாட்டைக் கேட்டுக் கொண்டே தூக்கத்தில் ஆழ்ந்தார். இரவு 3.30 மணிக்கு (மார்ச் 2) உயிர் துறந்தார்.

'இந்தியாவின் குயில்' என்று அவரை மகாத்மா காந்தி குறிப்பிட்டார். அந்தக் குயில் இன்னும் அவர் கவிதைத் தொகுப்புக்களில் கூவிக் கொண்டிருக்கிறது. சரோஜினிக்கு இரு மகன்களும் இரு மகள்களும் உண்டு.



நூல் கட்டிக் கலர் தோய்க்கலாம்!

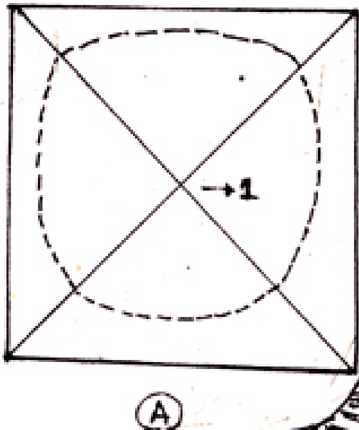
துணியை நூலால் கட்டிக் கலரில் தோய்த்து பேட்டர்ன் செய்யும் முறையே Tie and dye என்று சொல்லப்படுகிறது. ராஜஸ்தான்கங்குடிப் புடவைகள் இவ்விதம் செய்யப்படுவதாலே 'பாந்தினி (ஹிந்தியில் கட்டப்படுவது என்பது பொருள்.) பிரிண்ட் என்று இப்புடவைகளை சொல்கிறார்கள். எந்த எந்த இடத்தில் கலர் வேண்டாமோ அங்கு நூலால் கட்டித் தடுத்து விட்டு மற்ற இடங்களில் கலர் தோய்க்கும் முறை, சில இடங்களை மெழுகால் மூடி மற்ற இடங்களைக் கலர் தோய்க்கும் 'பதிக்' கலை போன்றதேதான், ஆனால் எளிதானது.

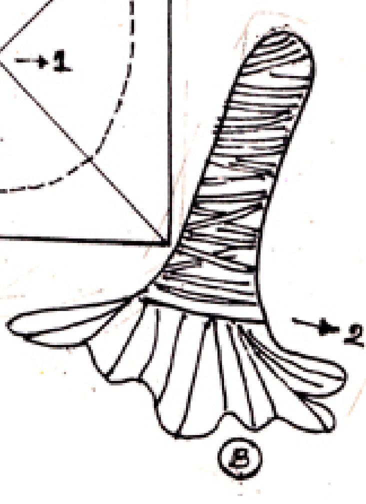
வெள்ளைத் துணி, நூல், கெட்டி சாயப்பொடி மூன்றையும் வைத்துக் கொண்டு 'கர்சிப்'பிலிருந்து புடவை பிரிண்ட் வரை பலவும் செய்யலாம்.

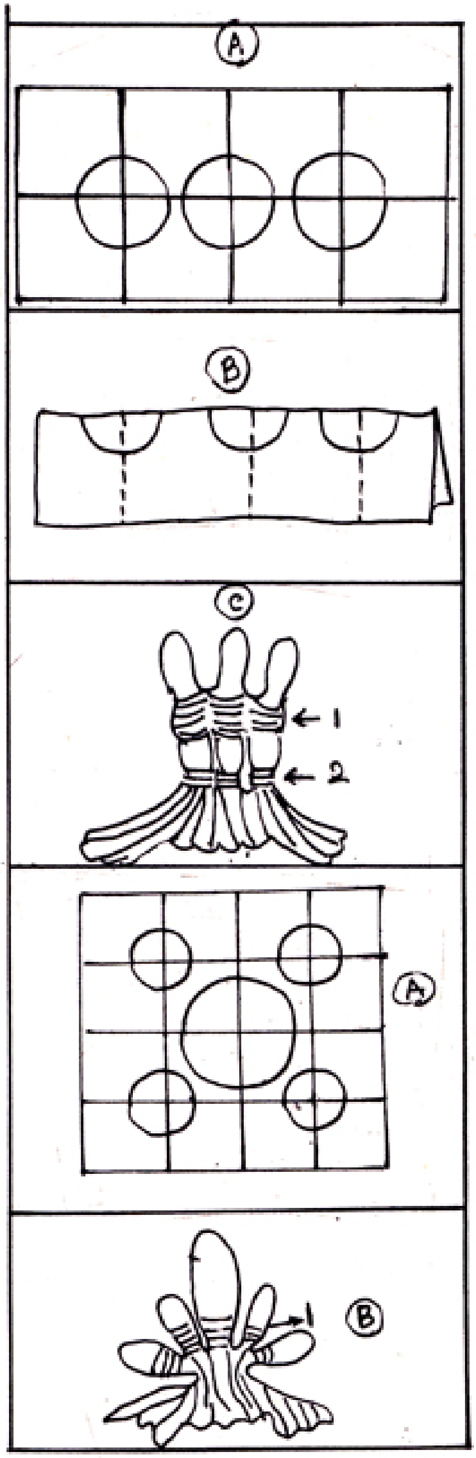
தேவையான துணியும் அதைத் தயார் செய்யும் விதமும்:

காட்டன், மல்மல், வான், கேம்பிரிக், பாப்ளின், காதி, ப்யூர்சில்க் முதலிய துணிகளில் நன்றாகப் பரவி சாயம் தோய்ந்து, நீடித்தும் உழைப்பதால் அந்தத் துணிகளிலேயே இதைச் சரியாக செய்ய முடியும். துணியை முதலில் கொதி நீரில் சோப்புப் பொடி போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அலசி தண்ணீரில் பனிரெண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு நிழலில் காய வைத்து பிரஸ் செய்து கொண்டால் துணி. சாயம் தோய்க்க தயாராகும். புதுத் துணியில் ஸ்டார்ச் நிறைய இருப்பதால் ஸ்டார்ச் சுடன் இருக்கும் துணியில் கலர் ஏறாது. எனவே தான் மேற்கூறிய முறை

துணியைக் கட்டுவதற்குத் தேவையான சாமான்கள்: அநேகமாக கனமான ட்வையின் நூலையே உபயோகிக்க வேண்டும். காதி போன்ற கனமான துணிகளுக்கு அதையும் விட கெட்டியான நூலை உபயோகிக்கலாம். கங்கடி பிரிண்ட் போல சின்னச் சின்ன வட்ட டிசைன் செய்யவோ அல்லது துணியின் மூலைகளை மட்டும் தோய்க்





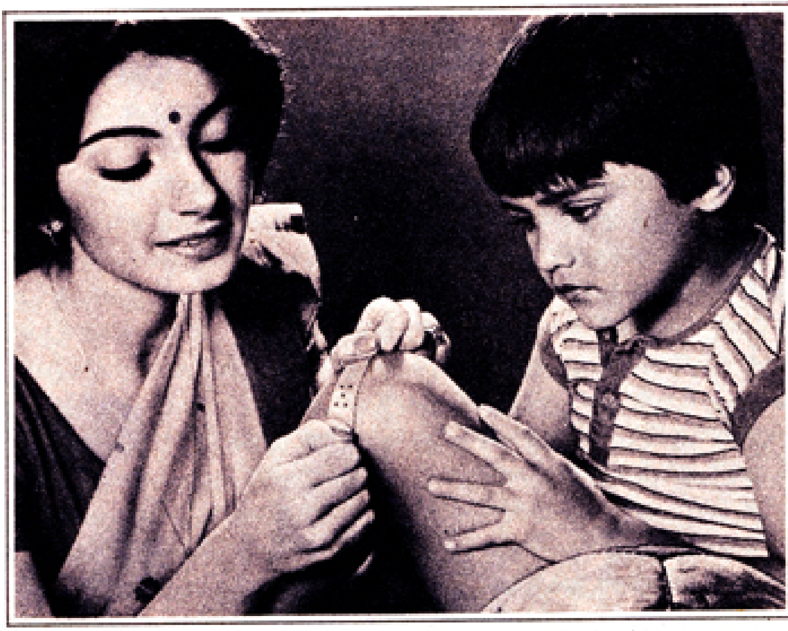


கவோ ரப்பர் பேண்டை உபயோகிக்க லாம். துணி உலர்த்தும் கிளிப்பைப் பொருத்திஞல் மெல்லிய கோடுகள் போன்ற டிசைன் வரும். துணியின் பெரிய பாகங்களை கலர் தோய்க் காமல் சிறு பாகங்களில் மட்டும் கலர் வேண்டுமென்ருல் ப்ளாஸ்டிக் பை அல்லது ப்ளாஸ்டிக் ஸீட்களையும் கட்டிக் கொள்ளலாம். அதைவிட எளிதான வழி துணியையே முடிச்சு முடிச்சாக போட்டுச் சாயம் தோய்ப்பது.

துணியை மடித்தல்: Tie and dye–ல் துணியை விதவிதமாக பேட்டர்ன் கொண்டு வர விதவிதமாக படத்தில் காட்டியபடி மடித்துக் கொள்ளலாம். நீளவாக்கில் டிசைன் வேண்டுமென்ருல் நீட்ட வாக்கில், ரவுண்டு டிசைனுக்கு நான்காக மடித்து இது போல் விசிறி மடிப்பு, ஒவல் வடிவம், நான்கு மூலை மடிப்பு என்று விதவிதமாக மடித்துக் கொண்டு நூலால் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

சாயம் தோய்த்தல்: நூலால் கட்டிய பிறகு துணியை அரைமணி தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு கையுறைகளை அணிந்து கொண்டு, தண்ணீரில் கரைத்த ரெடிமேட் சாயத்தில் தோய்க்க வேண்டும். இதற்குத் தேவையான ரெடிமேட் சாயப்பொடி கடைகளில் கிடைக்கும். இதை முதலில் ஒரு பீங்கான் கிண்ணத்தில் சிறிது சுடுதண்ணீர் ஊற்றிக் கட்டியில்லாமல் பேஸ்ட்டாகக் கரைக்க வேண்டும். பிறகு துணிக்கு நனைக்க அளவு தேவையான தண்ணீரை ஒருபிளாஸ்டிக் டப்பில் எடுத்துக் கொண்டு சாயக் கரைசலை மெல்லிய துணி வழியே வடிகட்டியபடி டப்பிற்குள் ஊற்ற வேண்டும். சிறிதளவு சமையல் உப்பையும் கலந்து கொண்டால் நிறம் தோய்க்க தயார்.

குறித்த டிசைனுக்கு இரண்டு கலர் தேவைப்பட்டால் இரண்டு டப்களில் தனித்தனியாக வேண்டிய கலர் தயார் செய்து கொண்டு துணியின் அந்த அந்த பாகத்தை மட்டும் அந்தந்தக் கலரில் தோய்க்க வேண்டும். 'பதிக்' கலரான இன்டிகோ, நப்தலின், பிரன் தால் கலர்களையும் உபயோகித்து நிறம் தோய்க்கலாம். இவ்விதம் தோய்த்து முடித்ததும் சிறிய கத்தரிக் கோலிஞல் ஜாக்கிரதையாக மீதிநூலை



சின்னஞ்சிறு காயத்தில்கூட அழுக்குப் புகுந்துவிடும்
இதனால் காயம் பெரிதாகும், கஷ்டம் உருவாகும்.

உடனடியாக பாண்ட்-எய்ட் உபயோகியுங்கள்



உலகில் உள்ள தாய்மார்கள் நம்புவது பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்குகள்—அது, காயங்களில் அழுக்குப் புகாமலும், தொற்றிலிருந்தும் காயங்களைப் பாதுகாக்கிறது.

ஆகவேதான் பாண்ட்-எய்ட் முழுப் பாதுகாப்பானதாகும். பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்கில் உள்ள நிரூபணமான ஆன்டிஸெப்டிக், காயத்தை ஆற்றுவதற்கு உதவுகிறது. அதிலுள்ள நுண்துளைகள் காயங்களை விரைந்தாற்றிட உதவுகின்றன. ஒட்டிக்கொள்ளாத வசதிமிக்க ஒப்பற்ற அடுக்கு.

காயங்களின் வெவ்வேறு வடிவம் மற்றும் அளவுகளுக்கு ஏற்ப வருகின்றன பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்குகள். பெரிய புண்கள், சிறிய வெட்டுக் காயங்கள், கட்டுப்போட முடியாத இடங்கள், கொப்புளம் மற்றும் சிராய்ப்புகளுக்கு எப்போதும் உங்கள் கைவசமிருக்கட்டும் பாண்ட்-எய்ட் டிரஸ்ஸிங்குகள்.

**கைவசம் வைத்திருங்கள் பாண்ட்-எய்ட்
ஏனென்றால், காயங்கள் எங்கும் எந்நேரமும் ஏற்படலாம்.**

OBM/2513 TAM

Johnson & Johnson

மட்டும் இங்கு, அங்கு என்று கட்ட பண்ணிக் கழற்றி எடுத்து விட வேண்டும். பிறகு துணியை நிழலில் நன்றாகக் காய வைத்து, அரை ஸ்பூன் உப்பு கலந்த நீரில் 5 நிமிடம் கொதிக்க வைத்தால் சாயம் கெட்டியாகும். பிறகு திரும்பவும் காய வைத்து பிரஸ் செய்து கொண்டால் உங்கள் டிசைன் தயார்.

1. சக்கர டிசைன் இரண்டு நிறத்தில்

1. 45 செ.மீ. × 45 செ. மீ. என்ற அளவுக்கு சதுரமான வெள்ளை நிற ஸ்டார்ச்சு எடுக்கப்பட்ட துணியை படத்தில் (A) காட்டியிருப்பது போல் முக்கோணமாக மடித்து பென்சிலால் பாதி வட்டம் வரைந்து கொள்ளவும்.

2. படம் (B)—யில் காட்டியிருப்பது போல், துணியின் நடுப்பாகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு மடித்துக்கொள்ளவும்.

3. பாதி வட்டம் போட்ட கோட்டில் சுமார் 3 செ. மீ. வரும் வண்ணம் ட்வையின் நூலை கலர் உள்ளே புகா வண்ணம் நெருக்கமாகச் சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ளவும். அதேசமயம் கலரில் தோய்க்கும் துணிப் பகுதிகளை லூஸாக இருக்கும் வண்ணம் விட்டு, நூல் சுற்ற வேண்டும்.

4. 4—5 செ. மீ. இடைவெளிவிட்டு படம் (C)—யில் காட்டியிருப்பதுபோல் நெ. 2 என்ற இடத்தில் திரும்பவும் அவ்வாறே 3 செ. மீ. அளவு நூல் சுற்றவும்.

5. நெ. 1—லிருந்து நெ. 2 வரையிலுள்ள இடைப்பகுதியை லைட் கலரில் மற்ற பகுதிகளில் படாதவண்ணம் தோய்த்து எடுக்கவும்.

6. நெ. 1—க்கு மேலிருக்கும் தலைப் பகுதியையும் நெ. 2—க்கு கீழிருக்கும் கடைப் பகுதியையும் அடுத்த அழுத்தமான கலரில் தோய்த்து எடுக்கவும்.

7. பிறகு நூலை கழற்றி விட்டுப் பார்த்தால் நூல் கட்டியிருக்கும் பகுதியில் வெள்ளை, இடையில் லைட் கலர், நடுவில், ஓரத்தில், டார்க் கலர் என்று படம். 1—ல் காட்டியிருப்பது போல் சக்கர டிசைன் கிடைக்கும்.

2. மூன்று சக்கர டிசைன் — இரட்டைக் கலரில் செய்வது:

நீளமான தலைகாணி உறை, சல்வார் துப்பட்டா மீது இந்த டிசைனை செய்யலாம்.

1. செவ்வகத் துணியில் (A)—யில் காட்டியிருப்பது போல் மூன்று சம அளவு வட்டம் வரையவும்.

2. படம் — (B)—யில் உள்ளதுபோல் இரண்டாக மடித்துக் கொள்ளவும்.

3. படம் (C)—யில் உள்ளதுபோல் வட்டத்தின் நடுப்பகுதிகளை பிடித்துக் கொண்டு நெ. 1, நெ. 2 என்ற இடங்களை நூலால் 2, 3 செ.மீ. அளவிற்கு சுற்றிக் கட்டவும்.

4. முன்பு சொன்னது போல் நெ.1—நெ. 2 இடைப்பகுதியை ஒருகலரிலும் நெ. 1—க்கு மேலும் நெ. 2—க்கு கீழேயுள்ள கடைப்பகுதியையும் மற்றுமோர் கலரிலும் தோய்த்தெடுத்தால் படம்—2—ல் காட்டியுள்ளது போல் மூன்று சக்கர டிசைனை செய்யலாம்.

3. ஐந்து சக்கர டிசைன் — ஒரே கலரில்

1. சதுர துணியை படம் (A)—யில் காட்டியிருப்பது போல் பெரியவட்டம், மூலைகளில் சிறிய வட்டமாக வரையவும்.

2. படம் (B)—யில் காட்டியிருப்பது போல் (நெ. 1—ல்) 5, 6 செ. மீ. அளவிற்கு நிறையவே ஐந்து வட்டங்களுக்கும் நூல் சுற்றி விட்டு துணி முழுவதும் ஒரே நிறத்தில் நனைக்கவும்.

3. பிறகு நூலை கழற்றி விட்டால் படம்—3—ல் உள்ளது போல் ஐந்து சக்கர டிசைன் செய்யலாம்.

4. ஒரே கலரில் சூரிய ஒளி டிசைன்:

1. சதுரமான துணியை எடுத்துப் படம் (A)—யில் காட்டியிருப்பதுபோல் நாற்கோணமாக மடித்து நடுப்புள்ளியை (நெ. 1.) வரைந்து கொள்ளவும். நான்கு புறமும் பெரிய அளவில் வட்டம் போன்று வரையவும்.

2. நடுப்புள்ளியைப்பிடித்துக்கொண்டு படம் (B)—யில் காட்டியிருப்பதுபோல், கனமான நூலால் ஒன்று, இரண்டு என்று இடைவெளி விட்டுவிட்டு வட்டக்கோடு (நெ. 2.) வரும் வரை சுற்றிக் கட்டவும்.

3. பிறகு நல்ல கவர்ச்சியான மஞ்சள் அல்லது ஆரஞ்சுக் கலரில் தோய்த்து எடுத்தால் படம்—4—ல் உள்ளது போல் சூரிய ஒளி டிசைனைக் கொண்டுவரலாம்.



மலட்டு நிலம்!

எஸ். கனகவல்லி சாரங்கபாணி

'என் லட்சியங்கள், ஏக்கங்கள் எல்லாவற்றையும் உன்கிட்டே சொல்றேன் ஜானு. என் எண்ணங்களை அனுசரிச்சு, ஏக்கத்தைப் புரிஞ்சுண்டு, இலட்சியத்தை நிறைவேற்றிக் கொடுக்கிற வாழ்க்கைத் துணையாக நீ இருப்பியா...?' முதலிரவின் தனிமையில், காலில் விழுந்து வணங்கியவளை, அணைத்துத் தூக்கி, அவள் செம்பில் ஊற்றிக்கொடுத்த பாலைப் பருகியபடி கேட்டான் கேசவன்.

திருமண மருட்சியும்; புதுமையும், எதிர்பார்ப்புமாய் ஜானகி மௌனமாய்த் தலை அசைத்தாள். ''நாலு பெண்கள், நாலு ஆண்கள் கொண்ட பெரிய குடும்பத்துல ஒருத்தன் நான் ஜானு. மூணு அண்ணாவும், இரண்டு அக்காவும் ஏவுற வேலையெல்லாம் செய்ய வேண்டிய எடுபிடி ஆள். குடும்பத்தை விரிவுபடுத்தத் தெரிஞ்ச அளவு வருமானத்தைப் பெருக்க அப்பாவுக்குத் தெரியாததால் வறுமையிலும், பற்றுக் குறையிலும் இருந்த குடும்பம். எனக்கு நினைவு தெரிஞ்சு புது ட்ரஸ் நான் போட்டதே இல்லை. அண்ணன்கள் போட்டு, அவர்களுக்குச் சின்னதாகிப் போன, பின்புறம் நைந்த பழைய ட்ரவுசர், காலர் கிழிந்த சட்டைகள்... தீபாவளிக்கு மட்டும் புது செட் ட்ரஸ்... அதுவும் சற்றுப்பெரிய சைஸில் வாங்கி தீபாவளி அன்று மட்டும் போட்டுக் கொண்டு மறுநாளே அண்ணன் ஒருவனுக்கு உடைமையாகி விடும்.

அடுத்த வீட்டு, பக்கத்து வீட்டு, பள்ளிக் கூட ஒத்த வயதுத் தோழர்களின் விளையாட்டுப் பொருள்களைப் பார்த்து ஏங்குவேன். ஒரு வயதில் நடை வண்டிக்கு, இரண்டு வயதில் ஆடு குதிரைக்கு, மூணு சக்கர சைக்கிளுக்கு, விதவிதமாய் மோட்டார் பொம்மைகள் கீ கொடுக்கும் டாய்களுடன் அவர்கள் விளையாடுவதை ஏக்கத்துடன் பார்ப்பேன். ஐந்து பைசா பலூன் கூட வாங்கித் தர முடியாத அப்பாவிடம் போய் ஏதாவது கேட்டால், ''அடி செருப்பால...'' என்பார். ஆனால் இரண்டு மைல் தொலைவு நடந்து பள்ளிக்குப் போகிற என் கால்களுக்குச் செருப்பு கிடையாது. அண்ணன் விடுகிற பட்டத்தைத் தொட்டால் அடி, உதை.

புத்தகம், சிலேட்டு, பென்சில் எதுவுமே எனக்கென்று வாங்கித் தந்தது கிடையாது. வெறும் எதிர்பார்ப்புகள், ஏக்கங்கள் மட்டும் நிறைந்த இளமை. பள்ளி இறுதி வகுப்பு வந்து, நிறைய மார்க் வாங்கி, பாஸ் செய்த சந்தோஷத்தில், என்ஜினியரிங் படிக்கணும் என்று கெஞ்சினேன். இரண்டு அண்ணாக்களும் வேலையில் அமர்ந்திருந்ததால் பொருளாதாரம் முன்னேறிய நிலைமை....

'பெரியவ சீமந்த செலவு... அடுத்தவ சல்யாண ஏற்பாடு... எல்லாம் காத்துண்டு இருக்கும் போது துரைக்கு என்ஜினியரிங் படிப்பா கேட்குது?' என்று என்ஜினியர் ஆகும் ஆசையைத் தூளாக்கினார் அப்பா. ஹெச்செம்மின் சிபாரிசில் பாலிடெக்னிக்கில் எல். எம். இ. படித்தேன். அப்போது கூட அண்ணாக்களின் பேண்ட்களைத் தான் ஆல்டர் செய்து போட்டுக் கொண்டேன். படிப்பு முடிந்து, அப்ரெண்டிஸாக வேலைக்குச் சேர்ந்து, முதல் சம்பளத்தில் ஆசையாக ஒரு செட் புது ட்ரஸ் எடுத்துக் கொண்டேன். வேலை நிச்சயமாகி, கை நிறையச் சம்பளம் வாங்க ஆரம்பித்ததும், எத்தனையோ ஆசைகள். வாட்ச், மோதிரம், மைனர் சங்கிலி, உயர் ரக டிரஸ்கள், ஸ்கூட்டர், போனஸில் வீட்டுமனை... இப்படி எத்தனையோ திட்டம் போட்டேன்.

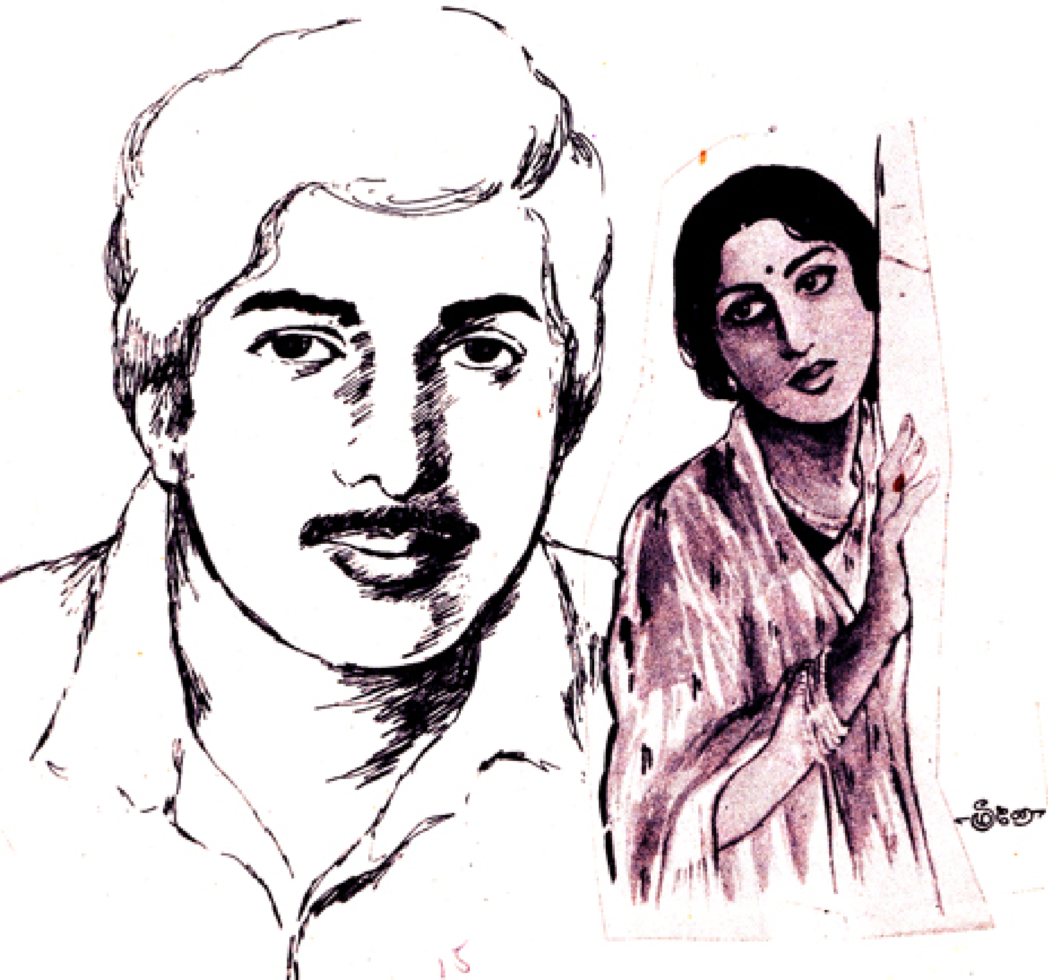
ஒருவர் பின் ஒருவராய் மூன்று அண்ணன்களுக்கும் திருமணமாகி, தங்கள் இனிய பாதியின் அறிவுரைகளை சிரமேற்கொண்டு, குடும்பத்திற்குப் பணம் கொடுப்பதை நிறுத்தினார்கள். தங்கைகள் திருமணமும், அக்காக்களுக்கு அவ்வப்போது செய்ய நேர்கின்ற சீர்வரிசைகளும், அம்மாவின் வைத்தியமும், என் கையில் வாட்ச் மட்டுமே ஏற அனுமதித்திருந்தது. அண்ணாக்களின் சிலஅவசிய செலவுகளுக்கும் உதவ வேண்டியதாயிற்று. தங்கையின் கலியாணத்திற்குக் கம்பெனியில் வாங்கிய கடன் அடை யுமுன், அவள் பிரசவ செலவு, பெரிய அக்கா பிள்ளைக்கு உபநயன சீர், என்று கடன் மேல் கடன்... கடன் அடைத்த பிறகுதான்

திருமணம் என்று தீர்மானமாய் இருந்தது... இப்போது கலியாணத்திற்குச் சம்மதித்தேன். பிடிப்பு இல்லாமல் முழு சம்பளமும் கைக்கு வருகிறது. இதில் சேமித்து, வீட்டில் ஃபர்னிச்சர், ரேடியோ, டீ. வி., டேப் ரெகார்டர் வாங்கணும். நம் குழந்தைக்கு, விதவிதமாய் விளையாட்டுச் சாமான்கள், வாக்கர், நடைவண்டி, மூன்று சக்கர சைக்கிள், படிப்புக்காக எஃப்டி... என்று முன்னேற்பாடு செய்யணும். அதன் பிறகு தான் குழந்தை. குறைஞ்சது ஐந்து வருஷமாவது ஆன பிறகுதான்.:. உனக்குப் புரியுதா ஜானு... அதனால் நீ தினமும் இந்த பில்லைச் சாப்பிடணும்...''

சினிமாக்களில், கதைகளில் வருவதுபோல் முதலிரவுகள் இருக்காது என்ற யதார்த்த உண்மை அறிந்தவள் தான் ஜானகி. இருந்தாலும் முதலிரவிலேயே கணவன் தன் தன்னிரக்கமிக்க இளமைக் காலத்தை விவரிப்பான் என்றோ, குழந்தை இப்போது வேண்டாம் என்று தீர்மானமாய்ச் சொல்வான் என்றோ, எதிர்பார்க்கவில்லை. வாஸ்தவத்தில் குழந்தை என்றால் ஜானகிக்குக் கொள்ளை ஆசை. அக்காக்கள் இருவருடைய குழந்தைகளையும், பிறந்தது முதல் தூக்கி வளர்த்து, அசிங்கம் பார்க்காமல் மலம், மூத்திரம், துடைத்து, குழந்தைத் துணிகளைச் சுத்தமாய் டெட்டால் தண்ணீரில் தோய்த்து, உலர்த்தி, மடித்து, செவிலி போல், குழந்தைகளின் பூஞ்சிரிப்பில் குழந்தையாகி விடும் சுபாவம் அவளுக்கு. திருமணம் நிச்சயமானது முதலே, தனக்கே தனக்கு என்று பிறக்கப் போகும் குழந்தையைப் பற்றி உருவகிக்க ஆரம்பித்திருந்தாள்.

கணவனை எதிர்த்துப் பேச பயமும், தன் ஆசையை எடுத்துச் சொல்லும் தைரியமும் இல்லாமல், மௌனமாய் மாத்திரையை விழுங்கியவளுக்கு இரவு கனமையாய்க் கனத்தது.

'என்ன ஜானு, குளிச்சுண்டு தான் இருக்கியா? உன் அக்காவெல்லாம் உன் வயசுல ரெண்டாவது குழந்தையைப் பெத்துட்டு, கட்டுப்பாடும் பண்ணிண்டாச்சு....



ஏதாவது விசேஷம் உண்டா?' ஊரிலிருந்து வந்த அம்மா கேட்டதும், தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல், விசும்பியபடி கணவன் கட்டளைப்படி தான் மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதைச் சொன்னாள் ஜானகி.

'அடி அசடே... இப்பவே உனக்கு இருவத்தைஞ்சு வயசாச்சு... உடம்பு முத்திக் குழந்தை பிறந்தால் பிரசவம் கடினம்... குழந்தை பெரியவனாகும்போது அவர்கள் படிப்பு, கல்யாணத்திற்குப் பெற்றவர்களுக்குச் செயல் இருக்காது. தளர்ந்து போய்டுவா... முதல் குழந்தையைத் தள்ளிப் போடாதே... இனிமேல் மாத்திரை சாப்பிடாதே... அவர் எதிர்க்க வாயில் போட்டுண்டு நாக்குக்கு அடியில் வச்சுண்டுதுப்பிடு. நம் ஊர் அம்மன் புண்ணியத்திலே, நாள் தள்ளிப் போனால் ஏதாவது சாக்கு சொல்லி ஊருக்கு வா... வயத்துல மூணு மாசம் கர்ப்பம் உறுதியானதும் வரலாம்...' என்று சொன்னாள் அம்மா.

> இட்டிலி தோசைக்கு உளுந்தம் பருப்பு அரைக்கும் போது கொஞ்சம் பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து அரைத்தால் கமகம என்று மணமாக இருக்கும்.
>
> கே. பட்டம்மாள்.

அம்மா சொல்லிக் கொடுத்தபடி ஜானு செய்ய ஆரம்பித்த நாலாம் மாதமே நாள் தள்ளிப் போயிற்று ஜானுவுக்கு. மனம் முழுக்க சந்தோஷம் வியாபிக்க, திருமணமாகி இரண்டு வருடமாகி விட்ட தெம்பில், கணவன் கோபிக்க மாட்டான் என்று தப்புக் கணக்கு போட்ட ஜானு, பிறந்தகம் கிளம்பிப் போகவில்லை. நாற்பத்தைந்து நாளில் வாந்தியும், உமட்டலுமாக அவள் தவிப்பதைக் கண்ட கேசவன், லேடி டாக்டரிடம் அழைத்துப் போனான். டாக்டர், 'குழந்தை' என்று கன்ஃபார்ம் செய்ததும் அதிர்ந்து 'அபார்ஷன்' செய்யச் சொன்னான். ஜானுவின் கெஞ்சலும், கண்ணீரும் பலிக்கவில்லை. 'இன்னும் ஒரு சாமான் நான் ஆசைப்பட்டபடி வாங்கலே. அண்ணா பையன் கால் ஃப்ராக்சர் ஆன செலவு, அப்பாவிற்கு ஹைட்ரோசல் ஆபரேஷன் என்று எல்லா செலவும் என் தலையில் விழுந்து விட்டது. இப்போது நீ பிள்ளை பெத்தாயானால் நம் குடும்பச் செலவு அதிகமாகும். ஒரு மண்ணும் வாங்க முடியாது.'' என்று அவளை அடக்கி விட்டான்.

அபார்ஷன் செய்து கொண்டு வீடு திரும்பிய ஜானு, விரக்தியும், வேதனையுமாய் எந்திரமாய்த் தான் நடமாடினாள். பிறந்தகத்திலும் புக்ககத்திலும், கேட்கும் கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல முடியாமல் திண்டாடினாள். 'என்ன குளிச்சுண்டு தான் இருக்கியா?' என்று அவர்கள் கேட்கும்போது அடிவயிற்றில் ஈட்டியாய்ச் செருகும் வார்த்தைகள்... உருவாகிய உதரமாய் அழிய நேரிட்ட, தன் தலைக்குழந்தையை ஊமை நினைவுகளால் அர்ச்சிப்பாள்.

மறுபடி அந்த இனிய அனுபவம் நேரிட்டது. இரண்டு வருடம் கழித்து. முன் ஜாக்கிரதையாக ஜானு அம்மாவிற்கு உடம்பு சரியில்லை என்று பிறந்தகம் கிளம்பி விட்டாள். கேசவன் ஒரு நாற்காலியும், ஸ்டூலும் மட்டிலுமே வாங்கி இருந்தான். குழந்தை குட்டி, பிக்கல் பிடுங்கல் இல்லை என்று குடும்பத்தில் ஏற்படும் அதிகச் செலவுகளுக்கு அவனையே வற்புறுத்தினர் பெற்றோர்.

கேசவன் இப்போதைக்குத் தன் இலட்சியத்தில் பூர்த்தி அடையப் போவதில்லை. அதனால் கருவுற்றிருப்பது தெரிந்தால் அழித்து விடுவான்... என்று ஜானு நன்கு அறிந்திருந்தாள்... பிரசவித்த பிறகே கேசவனிடம் திரும்ப வேண்டும் என்று தீர்மானிக்க வைத்தது குழந்தைக்கான அவளின் ஏக்கம். உறவினரின் சாடை பேச்சுக்கள்...! ஜானுவின் துரதிர்ஷ்டம் கேசவனின் பெரிய அண்ணா மகள் சடங்கு சுற்றுவதால் அவள் வரும்படி நேரிட்டது. விருந்தில் சாப்பிட்ட பதார்த்தங்கள், அவளுக்குப் புரட்டி எடுக்க, வீட்டிற்கு வந்ததும் ஓங்கரித்து வாந்தி எடுத்தாள். டாக்டர் வந்து பார்த்து இரண்டரை மாத கர்ப்பம் என்றார். கேசவன் ஜானுவைக் கடிந்து கொண்டான். ஜானு கெஞ்சினாள். மன்றாடினாள். அவன் விரும்புகிற சாமான்களைத் தன் பிறந்தகத்தில் வாங்கித் தரச் சொல்வதாய்ச் சொன்னாள். உறவினர்கள் கிண்டல் செய்வதைச் சொல்லி அழுதாள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாய், தனக்குக் குழந்தை வேண்டும் என்ற ஆர்வ வெறியையும், அபார்ஷன் செய்வது உயிருக்கே ஆபத்து என்பதையும்... கதறலுடன் சொன்னாள்.

தனக்குத் தொடர்ந்து செலவு வைக்கும் தன் குடும்பத்தாரிடம் காட்ட முடியாத கோபத்தையும், துவேஷத்தையும் தன் ஆசைகள் நிராசையாகிற ஆற்றாமையையும் இவளிடம் காட்டினான் கேசவன்.

ஜானு அபார்ஷனுக்கு உட்படுத்தப்பட்டாள். லேடி டாக்டர் கேசவனைக் கடிந்து கொண்டு தான் அபார்ஷன் செய்தார். அதீத ரத்தப் போக்கால், களைத்து, வெளிறி, உயிர் பிழைத்ததே அதிசயமாகி வீடு திரும்பிய ஜானு நடைபிணமாக உலாவந்தாள். பத்து ஆண்டுகள் ஓடிவிட்டன. ஜானுவிற்குப் பின் அண்டை அயலிலும் உறவிலும் எத்தனையோ திருமணங்கள் நடந்தன. பூச்சூட்டல்களில், கல்யாணப் பெண்ணிற்குப் பின், மறுமனையில் ஜானுவை அமர்த்தி வளையடுக்கி, வயதான சுமங்கலிகள் ஆதுரத்துடன், 'மறுமனை வளை அடுக்கின வேளை உனக்கு ஆறு மாசத்துல வளைகாப்பு வரணும்...' என்று ஆசீர்வதித்தார்கள்.



இப்போது கோத்ரெஜ் வாசனையால் கண்டு கொள்ளமுடியாத ஒரு புதிய ஹேர் ரிமூவரை உங்களுக்கு அளிககிறது.

நீங்கள் ஹேர் ரிமூவர் பயன்படுத்தும் போதெல்லாம் ஒருவித ரசாயன வாசனை உங்களைச் சுற்றி வருவதைக் கவனித்ததுண்டா? ஆகவேதான் கோத்ரெஜ் இப்போது ஒரு இனிய நறுமணமுள்ள ஹேர் ரிமூவரைத் தயாரித்திருக்கிறது.

நீங்கள் இதுவரை உபயோகித்தவை அனைத்தையும்விட சிறந்தது. ஏனெனில், கோத்ரெஜ் ஹேர் ரிமூவரில் மஞ்சள் கலந்துள்ளது. இது இயற்கையான சரும பராமரிப்பு தரும். நீங்கள் சரும மயிர்களை நீக்கும் போதெல்லாம், மேனியை மிருதுவாகவும் வழவழப்பாகவும் வைக்க உதவுகிறது.



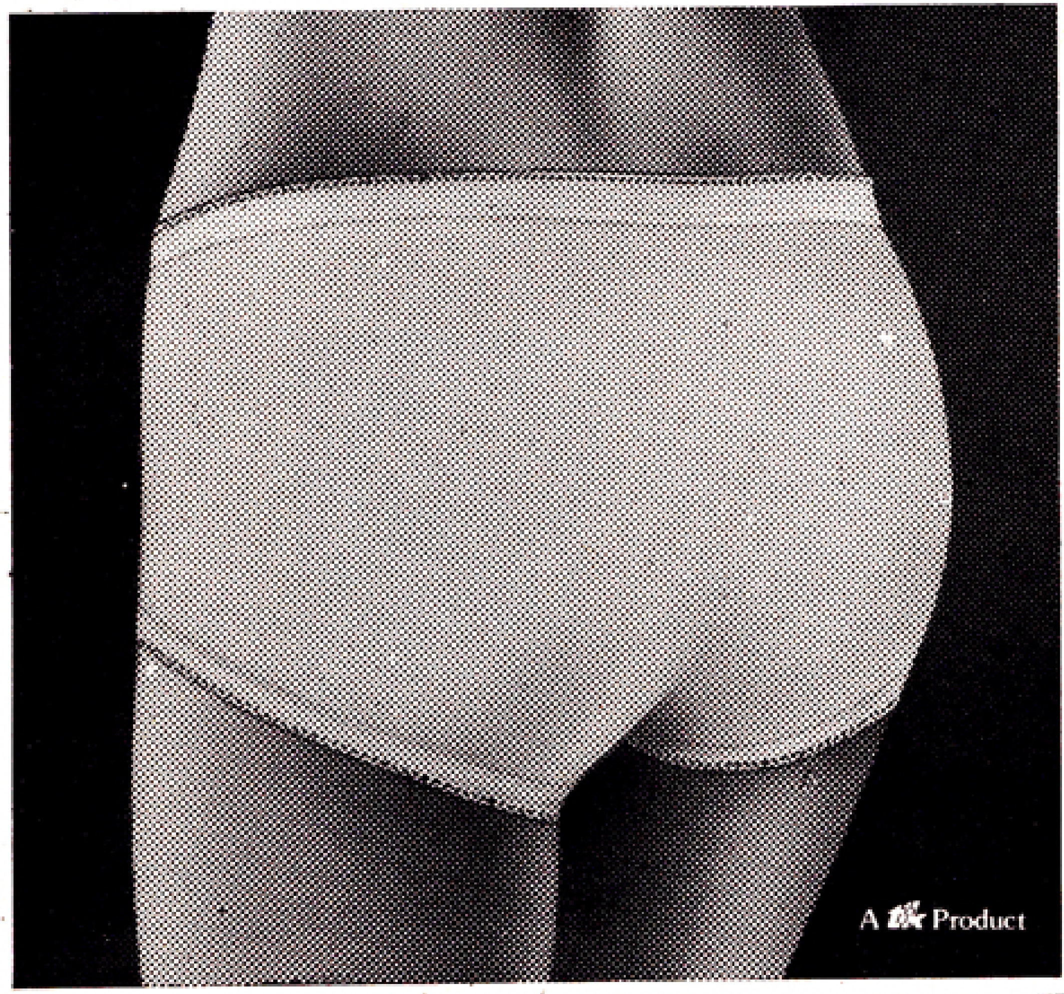
புதிய
Godrej
ஹேர்
ரிமூவர்

மேனி எழிலைப் பராமரிக்க மஞ்சள் கலந்தது.

For today's woman... *new* **you** PANTIES

Available in a choice of colours. 100% cotton

From the makers of **TANTEX**



Imageads M - 1808

உறவிலும், அண்டை அயலிலும் ஜானு, ஆர்வமும், ஏக்கமுமாய் தங்கள் குழந்தைகளைக் கொஞ்சுவதை முதலில் அனுமதித்தவர்கள், போகப் போக ஜானுவிடம் குழந்தையைக் கொடுக்கத் தயங்கினார்கள். கொட்டு, மலடு என்று ஏசினார்கள். அவள் தப்பித் தவறிக் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொஞ்சி விட்டால், அவள் வீட்டு வாசற்படி விலகுமுன், காலடி மண்ணை எடுத்து, திருஷ்டி சுற்றிப் போட்டார்கள். அடிபட்ட நெஞ்சோடு நத்தை போல் முடங்கிப் போனாள் ஜானு. 'குழந்தை, குட்டி தான் இல்லை. கைநிறைய சம்பளம் வருகிறது. என்ன செய்கிறாய்?' என்று நச்சரித்து, அக்காக்களும், அண்ணன்களும் பள்ளிக்கூட டொனேஷன், காலேஜ் ஃபீஸ், வீட்டு மனை வாங்க என்று கேசவனிடம் பணம் வாங்கிப் பறித்துக் கொண்டே இருந்தார்கள்.

ஜானுவிற்குக் குழந்தை இல்லையே என்று கவலைப்பட்டு, அவள் தாயும் இறந்து போனாள். முப்பத்தெட்டு வயதிலேயே ஜானு மிகவும் மூப்படைந்தவள் போல் ஆனாள். மாமியாரோ, வரும் போதெல்லாம், தன் மகனின் வம்சம் இந்தக் கொட்டுச் சனியனால் விருத்தி ஆகவில்லை என்று எரிந்து விழுந்தாள்.

ஜானு மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதை நிறுத்தியும் விளையாட்டுப் போல் மூன்று வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. வீட்டில் டேப் ரிகார்டரும், சில குழந்தை விளையாட்டுச் சாமான்களும் சேர்ந்திருந்தன.

வீட்டில், மாமனாரும், மாமியாரும் வந்திருந்தனர். இவளுடைய இரண்டாவது கருவை, அவள் கணவன் கலைக்க நேரிட்ட, இவள் பிறந்தகத்தில் இருந்து கிளம்பி வந்த போது பெரியவளாகி இருந்த பெண்ணின் கல்யாணத்திற்கு – போதாத பணத்திற்காக, தம்பியிடம் கேட்கப் பெரிய அண்ணா வந்திருந்தார்.

டிஃபனுக்குச் செய்த பஜ்ஜியில் இரண்டை சாப்பிட்டதா, எண்ணெய் அடுப்பில் நின்றதா... தலைசுற்றலுடன் குமட்டி வாயிலெடுத்தாள் ஜானு. வாயிலெடுக்கும்போதே மூன்று மாதமாகிறது என்ற உண்மை தாக்கியது. கர்ப்பமா, அல்லது முப்பத்தெட்டு வயதாகிறதே, நல்லவர்களுக்கு நாற்பது வயதில் நின்று போகும்' என்ற வழக்குச் சொல்படி மெனோ பாஸ்' தானோ... சிந்தனைகளுடன் மயங்கி விழுந்தாள். மூர்ச்சை தெளிவிக்கப்பட்ட ஜானு, கணவனும், மாமியாரும் உதவிக்கு வர நர்ஸிங் ஹோம் அழைத்துச் செல்லப்பட்டாள்...

பரிசோதனை செய்த டாக்டர் சொன்னார். ''ஐ'ம்ஸாரி மிஸ்டர் கேசவன். உங்க ஒய்ஃப்புக்கு யூட ரஸில் இரண்டு சிறுகட்டிகள் இருக்கு. உடனடியாய் ஆபரேட் பண்ணணும். அந்த கட்டியின் சேம்பிளை 'லேப்'புக்கு அனுப்பி டெஸ்ட் செய்யணும். கேன்சரா இல்லையா தெரியணும்... ஒருவேளை யூடரஸையே ரிமூவ் செய்ய நேரிடலாம்...!''

உடனடியாக நர்ஸிங் ஹோமில் சேர்க்கப் பட்டு... பதினைந்து நாட்கள் ஓட்டிவிட்டன... யூடரஸ் நீக்கப்பட்டு, உடம்பு நார்மலாகிய பின் டிஸ்சார்ஜ் செய்யப்பட்டு, வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்தாள் அரை உடம்பாய், உயிரற்ற கண்களில் ஜீவனைத் தேக்கிக் கொண்டு ஜானு...

அந்த நொந்த மனதை ஆறுதலாய் வருடாவிட்டாலும், கடுசொல் வேலால் குத்தாமல் இருந்திருக்கலாம் அவர்கள்...!

''உன் அண்ணன் பெண் கல்யாணத்திற்கு உதவ முடியாம பெண்டாட்டி ஆபரேஷன் செலவு வந்துட்டதுன்னு மூக்கால அழாதே கேசவா. கிராமத்து நாறுகுழி நிலத்தையும் வித்துடறேன். ஒரு போகமும் விளையவில்லை. வெறும் மலட்டு நிலம்... எதுக்குப் பிரயோசனம்...?'' மலட்டு நிலம்...மலட்டுநிலம்...''

அழுத்தந்திருத்தமாக மாமனார் ஜானுவைப் பார்த்துச் சொல்லவும், அடக்கி வைத்த ஏக்கமும், துக்கமும் ஆத்திரமாய்ப் பீறிடக் கத்தினாள் ஜானு...

''ஆமாம் மலட்டு நிலம்தான்... நான்... மூணு போகம் விளையக் கூடிய நன்செய் நிலமாய் இருந்தவளை... குடும்பச்செலவு... பணம் சேமிக்கணும் அது இதுன்னு... தரிசாய்ப் போட்டு... மலட்டு நிலமாக்கியது உங்கள் பிள்ளைதான்... போறது... நான் மலட்டு நிலமானாலும் பரவாயில்லை.... உங்கள் பிள்ளைக்கு வேணுமானா ரெண்டாங் கல்யாணம் பண்ணி வையுங்க... எதற்கும் ஒரு டாக்டரிடம் டெஸ்ட் பண்ணிட்டுக் கல்யாண ஏற்பாடு செய்யுங்க... நன்செய் நிலம்... மலடாகிப் போனது போல்... விரையும் சாவியாகிப் போய் இருக்கப் போகிறது...''

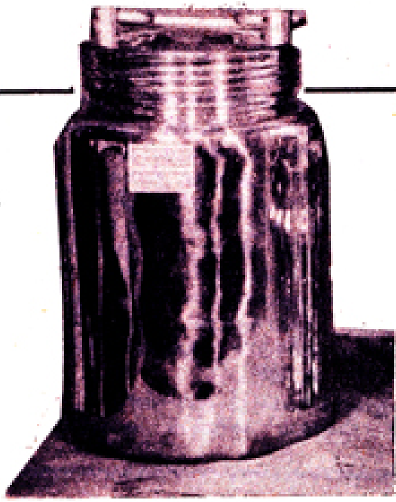
> தயிர் இருக்கும் கிண்ணத்தில் சிறிது விளாம்பழத்தைப் போட்டுவைத்தால் தயிர் மூன்று நாட்களானாலும் புளித்த நாற்றம் வராமல் மணமாக இருக்கும்.
>
> எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

'மெதுவாகக் கத்த ஆரம்பித்தவள் உச்சஸ்தாயியில் கத்திவிட்டு, ஹிஸ்டீரியா சிரிப்புடன், உடல் பலனைத்தையும் புறக்கணித்து கேசவன் சேர்த்திருந்த புதுக் கருக்கழியாத குழந்தை விளையாட்டுச் சாமான்களை வீசி எறிந்து உடைத்தாள்.

''உருவான குழந்தையை அழிச்சாராம்... பொறக்காத குழந்தைக்குப் பொம்மைகளாம்...''

என்று அவள் கதறலுடன் உடல் நலிந்து படுக்கையில் சாய்ந்த போது, கேசவனும், தன்னிரக்கம் தாள மாட்டாது அழத் தொடங்கியிருந்தான்.

இம்மாத இல்லத்தரசி:



முதல் பரிசு: திருகு அடுக்கு

டோக்ளா ஸாண்ட்விச் ஸ்பெஷல்

தேவையான பொருட்கள்:

உளுத்தம் பருப்பு — 125 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு — 300 கிராம்
(பச்சை மிளகாய் — 10,
இஞ்சி — ஒரு துண்டு,
பெருங்காயம் — சிறு துண்டு,
சமையல் சோடா — முக்கால் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை — ஒன்றரை டீஸ்பூன்,
உப்பு — தேவையான அளவு,
மஞ்சள் பொடி — கால் டீஸ்பூன்.)

இவற்றை விழுதாக அரைக்கவும்
நல்லெண்ணெ — 150 மில்லி.

உளுத்தம் பருப்பு வேர்க்கடலை சட்னிக்கு :-

வறுத்த வேர்க்கடலை — கால் ஆழாக்கு,
தேங்காய்த் துருவல் — அரை ஆழாக்கு,
உளுத்தம் பருப்பு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
காய்ந்த மிளகாய் — 8,
இஞ்சி — சிறு துண்டு,
உப்பு எலுமிச்சம்பழச்சாறு — தேவையான அளவு.

அலங்கரிக்க

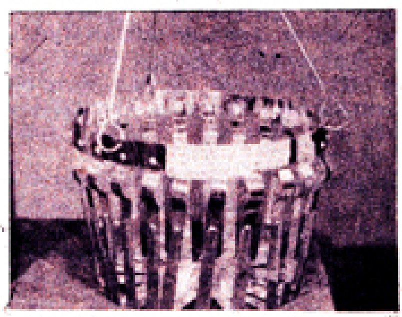
தேங்காய்த் துருவல் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கொத்து மல்லித் தழை — 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

1. பருப்புகளை 5 மணி நேரம் ஊறவைத்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ரொம்பவும் தண்ணீர் விடக் கூடாது.
2. அரைத்த பச்சை மிளகாய் விழுதைச் சேர்த்து அரைக்கவும்.
3. எண்ணெயைச் சூடுபண்ணிக் கலவையில் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி, 2 மணி நேரம் தனியாக வைக்கவும்.
4. பொங்கி வந்ததும் கிளறாமல், எண்ணெய் தடவிய இரு குக்கர் அடுக்குகளில் சமமாகப் பரப்பி 15 நிமிடம் வரை குக்கரில் இட்லி போல் வேகவிடவும்.
5. வெந்ததும் தட்டில் கவிழ்த்து அரைத்த சட்னியை தாராளமாக ஒரு டோக்ளாவில் தடவி மறு டோக்ளாவில் மூடி, கத்தியால் துண்டுகளாக்கவும்.
6. தட்டில் வரிசையாக அடுக்கி தேங்காய்த்துருவல் கொத்துமல்லித் தழையால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

சட்னி தயாரிக்கும் விதம்:

1. உளுத்தம் பருப்பு, வற்றல் மிளகாய், இஞ்சி இவற்றைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும்.
2. இவற்றுடன் தேங்காய், வேர்க்கடலை, உப்பு சேர்த்து அரைத்து தேவையானஅளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து கொள்ளவும்.

—சியாமளா சிவராமன், சென்னை—35.



இரண்டாம் பரிசு: காய்கறி கூடை

ஆல் இன் ஒன்-கடுபு வித் கர்ட்

தேவையான பொருட்கள்

உளுத்தம் பருப்பு—200 கிராம்
கடலைப் பருப்பு — 50 கிராம்,
துவரைப் பருப்பு — 50 கிராம்,
பச்சைப் பட்டாணி — சிறிய கப் அளவு.
காராமணி — சிறிய கப் அளவு
தயிர் — 2 பெரிய கப் அளவு.



பரிசு பெற்ற குறிப்புக்களைத் தேர்ந்தெடுத்தவர்கள்:

மங்கையர் கழகம்,

ஷெனாய் நகர், சென்னை-30.

பொடியாக நறுக்கிய கோஸ்—1 கப் அளவு,
உருளைக் கிழங்கு பெரியது — 2,
கொத்துமல்லி — 2 கட்டு,
கறிவேப்பிலை — 1 கட்டு,
தேங்காய் சிறியது — 1,
பச்சை மிளகாய் — 100 கிராம்,
பெருங்காயம் — 1 சிட்டிகை,
உப்பு — தேவையான அளவு,

செய்முறை:

உளுத்தம்பருப்பு, துவரம் பருப்பு,கடலைப் பருப்பு மூன்றையும் அரை மணி நேரம் நீரில் ஊற வைக்கவும். பச்சைப்பட்டாணி, காராமணி, உருளைக் கிழங்கு மூன்றையும் தனித்தனி பாத்திரங்களிலிட்டு குக்கரில் வைத்து வேக விடவும். உருளைக் கிழங்கை உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். அரை மூடி தேங்காயைச் சிறிய, சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். கருவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய் (6 மிளகாய் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும்.) பெருங்காயம், 1 கட்டு கொத்துமல்லி இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதே மிக்ஸியில் உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, துவரைப் பருப்பு முதலியவற்றைப் போட்டுக் கெட்டியாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கு, வேக வைத்த பட்டாணி, காராமணி (நீரின்றி பிழிந்து போடவும்) பச்சை மிளகாய் கலவை, உப்பு, தேங்காய்த் துருவல் போட்டு அரைக்கவும்.

குக்கருக்குள் வைக்கும் பாத்திரத்தில் நல்ல வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு அதில் இந்தக் கலவைசளை அகலமாகத் தட்டி வைத்து 15 நிமிடங்கள் வெயிட் போடாமல், குக்கரில் வேக விடவும். (அது வேகும் வரை.)—

தயிர் வைத்திருக்கிறீர்களல்லவா? 1 மூடி தேங்காயைத் துருவி 2 பாகம் செய்து 1 பாகத்தைத் தயிருடன் கலக்கவும். கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி இரண்டு பாகம் செய்து 1 பகுதியையும் மீதமிருக்கும் பச்சை மிளகாயை வட்ட வில்லைகளாக நறுக்கி உப்பு, 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துத் தயிருடன் கலக்கவும்.

வெந்திருக்கும் ''கடுபு'' கலவையை ஒரு அகலமான பிளேட்டில் துணியோடு எடுத்துக் கவிழ்க்கவும். முக்கோண வடிவமாகவோ, நீள் சதுர வடிவமாகவோ வில்லைகளாக்கவும் பிறகு பரிமாறுவதற்கு முன் பிளேட்டுகளில் வைத்து விட்டு அதன் மேற்புறத்தில் முதலில் தேங்காய்த் துருவலைப் பரத்தவும். அதன் மேல் கொத்துமல்லி துருவலைத் தூவி அலங்கரிக்கவும்.

சிறிய பீங்கான் அல்லது எவர்சில்வர் கப்பில் ''கர்ட்'' செய்து வைத்துள்ளதை சேர்த்துக் கொடுக்கவும்.

—மீனாட்சி ராமமூர்த்தி, கர்னாடகா.



மூன்றும் பரிசு — ஜூஸ் மிக்ஸி

உளுத்தம் பருப்புப் பழவடை

தேவையான பொருட்கள்:

வெ. உளுத்தம் பருப்பு — 200 கிராம்.
உருண்டை வெல்லம் — 200 கிராம்
மலைவாழைப்பழம் — 1.
கிஸ்மிஸ் — 30 கிராம்.
பேரீச்சம்பழம் — 50 கிராம்.
முந்திரிப் பருப்பு — 12.
ரவை — 50 கிராம்.
கொப்பரை (துருவல்) — கால் மூடி.
வெனிலா எஸென்ஸ்.—அரை தேக்கரண்டி.
ஏலக்காய் — 4.
உப்பு — 1 சிட்டிகை.
ரீஃபைண்ட் ஆயில் (அ) டால்டா —தேவையானது.

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை ஊற வைத்துக் கழுவி தண்ணீரை வடிய விடவும். வெல்லத்தை தூள் செய்யவும். வாழைப் பழத்தை நன்றாக பிசையவும். பேரீச்சம்பழம், முந்திரிப்பருப்பு இரண்டையும் மெலியதாக சீவவும்.

ரவை, கொப்பரைத் துருவல் இவற்றை ஒரு தாம்பாளத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

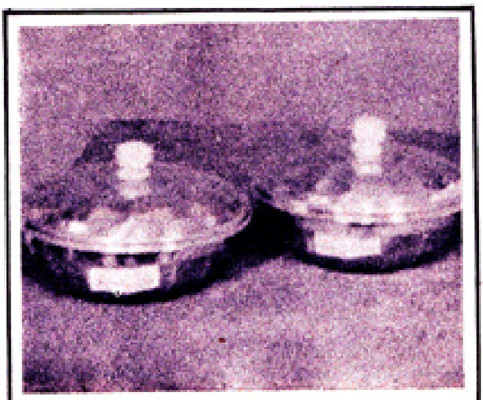
கல்லுரலை சுத்தமாக கழுவி நன்றாக ஈரம் போகத் துடைத்து விட்டு நன்றாக வடிய வைத்த பருப்பைப் போட்டு சிறிது சிறிதாக வெல்லப் பொடியைத் தூவி வடைக்கு அரைப்பது போல அரைத்து எடுக்கவும். தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது. தண்ணீருக்குப் பதில் வெல்லம் சேர்ப்பதால் தானே தண்ணீர் விட்டுக் கொள்ளும். அவசியமானால் கடைசியில் தண்ணீர் தெளித்துக் கொள்ளலாம். கவனமாக இல்லாவிட்டால் மாவு நீர்த்து விடும்.

அரைத்த மாவில் ஏலப்பொடி, வாழைப் பழம், கிஸ்மிஸ், வனிலா எஸென்ஸ், பேரீச்சை, முந்திரி ஆகியவற்றை நன்றாகக் கலந்து கையில் எண்ணெ தடவிக் கொண்டு சிறிய சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும்.

உருட்டியஉருண்டையை தட்டில் இருக்கும் ரவை, கொப்பரைத் துருவலில் புரட்டி வாழை இலையில் சாதாரணமாக வடை தட்டுவது போல தட்டவும். நடுவில் துளை போட்டு ஆயில் அல்லது டால்டாவில் சுட்டு எடுக்கவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும்.

பொரியும் வடைகளின் மீது ஜல்லிக் கரண்டியால் வாணலியில் உள்ள சூடான டால்டா (அல்லது) எண்ணெயை விட பந்து பந்தாக எழும்பி வரும். இதை வரிசையாக தாம்பாளத்தில் அடுக்கவும்.

—கங்காபாய், மன்னார்குடி.



ஆறுதல் பரிசு — மூடி டப்பா

உளுத்தம் பருப்பு சப்ஜி

தேவையான பொருட்கள்:

உளுத்தம் பருப்பு — ஒன்றரை கப்.
மாங்காய்த் துருவல் — 2 கப்.
பெரிய வெங்காயம் — 2.
பூண்டு — 15 பருப்பு.
இஞ்சி — 1 துண்டு.
பச்சை மிளகாய் — 6—8.
வற்றல் மிளகாய் — 2—4.
மஞ்சள் பொடி — அரை டீஸ்பூன்.
உப்பு — தேவைக்கேற்ப.
தேங்காய்த் துருவல் — அரை கப்.
கடுகு — 1 டீஸ்பூன்.
நெய் அல்லது டால்டா — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை நீரில் ஊற வைத்து, களைந்து, கல்நீக்கி, போதிய நீருடன் குக்கரில் அரைமணி நேரம் நன்கு வேக விடவும். ஆறின பிறகு எடுத்து, மத்தால் லேசாக மசித்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். இன்னொரு வெங்காயத்தை நறுக்கி, தேங்காய்த் துருவல், இஞ்சி,

நரசுஸ் காபி...



நல்ல நட்பு போன்றது.
இதய பூர்வமானது.
மனமார மகிழ்விப்பது.

ஜீவனுள்ள
ஒரே காபி!

நரசுஸ்
காபி

தெர்மலோ முறை காபி!



ADWAVE/NCC/2598

நரசுஸ் காபி கம்பெனி சேலம் 636 007. கிளைகள்: தமிழ்நாடெங்கும்.

பூண்டு, மிளகாய் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து விழுதாக அரைத்தெடுக்கவும்.

ஒரு வாணலியில் நெய் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்ததும், கடுகு தாளித்து, மாங்காய்த் துருவல், பொடியாக நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் சேர்த்து பத்து நிமிடங்கள் வதக்கவும். பிறகு அரைத்த விழுதைப் போட்டுச் கருளக் கிளறி, கடைசியாக வெந்து மசித்த உளுத்தம்பருப்பைப் போட்டு, மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறி, சேர்த்து கொதித்து வரும் பொழுது இறக்கி வைக்கவும்.

இதை சாதத்திற்கும் பிசைந்து சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி, பூரி, ஆகியவற்றுக்கும் சிறந்த சப்ஜியாக உபயோகிக்கலாம்.

(பி. கு.: பிரியப்படுபவர்கள் கொத்து மல்லித் தழையை கிள்ளிப் போட்டு, ஒரு கப் தயிர் விட்டுக் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.)

—பா. ஆனந்தவல்லி, ஸ்ரீஹரிகோட்டா.

ஆறுதல் பரிசு: **மூடி டப்பா**

உளுந்து அல்வா

தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளை உளுந்து — 200 கிராம்,
சர்க்கரை — 200 கிராம்,
முந்திரி — 50 கிராம்,
ஏலக்காய் — 4;
நெய் — 100 மிலி.
பால் — 400 மிலி,
உப்பு — சிட்டிகை.

செய்முறை:

உளுந்தை பொன்னிறமாக வறுத்து, நைசாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொள்ளவும். பாலைக் காய்ச்சி அதில் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரை கரைந்தவுடன் உளுந்து மாவை சிறிது சிறிதாக தூவிக் கொண்டே கிளறவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். முந்திரி, ஏலக்காய்ப் பொடி, உப்புத்தூள், நெய் இவைகளையெல்லாம் பாலில் கலந்து பின்பு நன்றாகக் கிளற வேண்டும். அல்வா பதம் வந்தவுடன் நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி ஆறிய பின்பு துண்டு போடவும்.

—ஜி. சந்திரா, சேலம்-4.

நமக்குள்ளே! ஒரு கடிதம்!

ஆண்கள் அயோக்கியர்களா?

ஆண்கள் அனைவரும் அயோக்கியர்கள் என்ற பொதுவான கருத்துக் களைப் பரப்புவதே வெகுஜனப் பத்திரிகைகள், பெண்கள் பத்திரிகைகளின் ஆசிரியர்களோ என்று கூட எண்ணுமளவிற்கு இவற்றின் கட்டுரையாளர்கள் எழுதுகின்றனர். பெண்களின் நடத்தையால் ஆண்கள் கஷ்டப்படுவதே கிடையாதா? உடல் வலிமையால் ஆண்கள் பலவற்றைச் சாதிக்கலாம். ஆனால் அதற்குப் பின்னணியாக இருப்பதே வீட்டிலுள்ள நிம்மதியான சூழ்நிலைகளேயாகும். இதனை வளிக்கக் கூடியவர்கள் அல்லது அழிக்க கூடியவர்கள் பெண்கள்தாமே? இந்தக் கோணத்தில் ஏன் நீங்களெல்லாம் சிந்திக்கக் கூடாது?

எனக்குத் தெரிந்த அலுவலகம் போகும் பெண்கள் வீட்டில் அடிக்கும் 'லூட்டி' எப்படியெல்லாம் இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் வீடுகளில் நீங்கள் திடீரென்று சென்று பார்த்தால் தான் தெரியும். மாதர் சங்கங்களில் மாதர் பத்திரிகைகளில் வெளிப்படுத்தப்படும் சிறப்பான தோற்றத்திற்குப் பின், மறுபக்கம் கருநிழல்கள் காணப்படும் என்பதனை என் நண்பர்கள் வீட்டிற்கு உங்களை அழைத்துச் சென்று காட்ட முடியும். என் நண்பன் ஒருவனின் மனைவி தன் மூன்று பிள்ளைகளுடன் பிறந்தகம் சென்று மூன்றாண்டுகளாக இரண்டு குடும்பங்களையும் அதிரடித்து வருகிறாள்! பெண்களால் ஆண்களுக்கும் கஷ்டங்கள் உண்டு என்பதை உணர்ந்தால் போதும்.

—[illegible], வேலூர்-6.



இது மிக நீளமான நேப்கின்.



இது மிக அகலமான நேப்கின்.



இது மிக தடிப்பான நேப்கின்.

புதிய

கேர்ஃப்ரீ*எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்

சில பெண்களுக்கு இது தேவை.

கூடுதலான பெரிய சைஸிலே தரமுள்ள நேப்கினின் முழுமையான சுகமும், பாதுகாப்பும் தேவைப்படும் பெண்களுக்கு—இதோ! புதிய கேர்:ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ். ஆம் உங்களுக்காகவே.

நீளத்தினையும், அகலத்தினையும், தடிப்புத்தன்மையினையும் கூடுதலாகவே பெற்றிருக்கும் இந்த நேப்கினின் நூலிழைகள் உறிஞ்சும் திறன் அதிகமாகப் பெற்று மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

ஒன்டர்ராப் உறைகள் ஈரத்தை உள் அடுக்கிற்குள் செலுத்துவதால் ஈரம் சீராக உறிஞ்சப்பட்டு உலர்வினையும் சுகத்தினையும் உங்களுக்குத் தருகிறது. நாப்கினின் இந்த சிறப்பான டாப்-நுனிகள் சரியாகப் பொருத்த உதவுவதோடு கச்சிதமாகவும் இருக்கிறது.

அத்துடன் ஈரம் கசியாத "சீல-பிளாஸ்டி ஷீல்டு" நேப்கினின் அடிப்பகுதியினையும், இரண்டு பக்கப்பகுதியினையும் சூழ்ந்து கொண்டு, கசிவோ, கறையோ மற்ற விபரீதங்களோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

புதிய கேர்:ப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்—முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு. கூடுதலான பெரிய சைஸில்



முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு கூடுதலான பெரிய சைஸில்.

Johnson & Johnson

தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

சில பிரச்சினைகள்; சில வார்த்தைகள்

தடுக்கி விழுந்தவர்கள்

ஒரு வயதான முதியவர் மிகவும் மனம் குமுறி எழுதியிருந்தார்.

''என் ஒரே பெண்ணிற்குப் பார்த்துப் பார்த்து 'செலக்ட்' செய்தேன். பெண் பார்க்க வந்த அன்றைக்கே 'பெண்ணைப் பிடித்து விட்டது' என்று சொன்ன மாப் பிள்ளையைப் பாராட்டினேன். ஒன்றரை லட்சம் செலவு செய்து திருமணம் செய்து கொடுத்தேன்.

கல்யாணமாகி ஒரு வருடத்திற்குள் அவள் புருஷனோடு வாழ்ந்தது ஒரு வாரம்தான். அது கூட என் காசில் போன காஷ்மீர்த் தேனிலவில். இங்கு வந்த பிறகு அம்மா புடவைக்குள்தான் எப்போதும். என் மகள் எது கேட்டாலும் அடிக்கிறான். ஒரு தடவை அம்மா கையைப் பிடித்துக் கொள்ள, பின்னே சூடு கூடப் போட்டிருக்கிறான்...''

வேண்டாம் இதற்கு மேல் அந்தக் கடிதம் உங்களால் தாங்க முடியாதது. அந்த முதியவர் இதை எழுதும்போது எப்படிச் சொட்டுச் சொட்டாகக் கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டே எழுதியிருப்பார் என்பதை என்னால் இங்கிருந்தே புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இப்படிப்பட்ட கொடுமைகள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இளகிய மனம் படைத்த ஒவ்வொருவரும் இதைத் தீர்க்க ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று யோசித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம். முடியுமானால் உதவி செய்கிறோம்.

ஆனால் இப்படிப்பட்ட கண்ணீர்க் கதை களுக்கு வெளனை அஞ்சலியோ அல்லது எடுத்து எழுதுபவர்களுக்குப் பாராட்டுக் கடிதமோ எழுதி விடுவதால் மட்டுமே இந்தப் பிரச்னைகள் தீர்ந்து விடுமா?

இதன் வருத்தமான மறுபக்கம், நம்மால் புறக்கணிக்கப்பட்ட மறுபக்கத்தையும் கொஞ் சம் பார்த்துத் தான் ஆகவேண்டும்.

ஒரு இளைஞன்—

எம். ஏ. படித்திருந்தாலும், வேஷ்டிதான் கட்டுகிறான். தன் பரம்பரை நிலத்தைத் தான் பார்த்துக் கொள்கிறான். 'கல்வி கல்விக்காக மட்டுமே' என்று படித்துவிட்டுக் கிராமத்தில் சேற்றில் கடாடி நெல் விளைக் கும் அவனை எந்தப் பெண்ணும் திரும்பிப் பார்க்கத் தயாராயில்லை.

''என்னது, செல்ஃப் எம்ப்ளாய்மெண்டா? மக்கடை வச்சுப் பொழைக்கிறானா? சேச்சே, என்னங்காணும் உங்களுக்கு மூளை பிசகி டுத்தா... நல்ல வரனா எம்பொண்ணுக்குக் கொண்டு வாரும்யான்னா இந்தக்கொண்டு வந்து நிக்கிறீரே? பாங்க்ல இருக்கானா, இல்லே பெரிய பிரைவேட் கம்பெனில இருக்கானா, பாருங்கோ... கூட பத்தாயிரம் செலவானாலும் பரவாயில்லே...''

என்றுதானே உங்கள் சுவைவர் கூடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு முழக்குகிறீர்?

பிள்ளைக்கு என்ன வேலை? என்ன படிப்பு? பிக்கல், பிடுங்கல் இல்லாத குடும்பமா? இதைத்தானே பார்க்கிறீர்கள்?

அவன் எப்படிப்பட்டவன்? வீட்டில் இருக்கும்போது அம்மா, அப்பாவிடம், சகோ தரிகளிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறான்? அலுவலகத்தில் ஜம்பஸ்தனா? மனிதாபி மானம் மிக்கவனா?

இதைப் பற்றியெல்லாம் எத்தனை பேர் விசாரித்திருக்கிறீர்கள். அவன் கேரக்டரைப் பற்றித் துப்பறிந்திருக்கிறீர்களா?

ஒரு புடவை வாங்கினால் கூட இது சாயம் போகுமா, கெட்டிக் கரையா, புதிய ஸ்டாக்கா என்று பார்த்து வாங்குகி றீர்களே?

ஆனால் மாப்பிள்ளையின் சாயம் நாலு நாளில் வெளுத்து விடுவதற்குக் கண்ணீர் விட்டு என்ன பிரயோஜனம்? மாமியார் காரி கண்ணில் விரல் விட்டு ஆட்டு கிறாளே எனத் தாலி ஏறிய பிறகு அழுது என்ன பண்ணுவது? அவள் முந்தைய சரித்தி ரத்தை அக்கம் பக்கம் நெருங்கிய 'நைசாக'க் கேட்டிருந்தால் கூடச் சொல்லியிருப்பார் களே!

ஒரு கல்யாணத்திற்கு முக்கியமாக எதைப் பார்க்க வேண்டுமோ அதைப் பார்க்காமல் படிப்பையும், உத்தியோகத்தையும், ஜாதகத் தையும் பார்த்து என்ன பிரயோஜனம்?

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பையனின் சகோ தரர்கள் கலப்புத் திருமணம் செய்து



கொண்டவர்கள். தன் கடைசிப் பிள்ளைக்காவது தங்கள் சம்பிரதாயப்படி திருமணம் நடக்காதா என்று ஏங்கினாள் தாய். அவனும் சத்தியம் செய்து கொடுத்தான். என்ன பிரயோஜனம்? அவனுடைய படிப்பிற்கும், அந்தஸ்திற்கும் ஏற்பப் பெண் பார்க்கப் போனால் யாரும் பெண் கொடுக்கத் தயாராக இல்லை.

கடைசியில் ஒரு ஏழைப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்டான். அவளை வைத்துக் கொண்டு அவன் குடும்பம் நடத்தும் நேர்த்தி! பார்க்க ஆயிரம் கண் வேண்டும். அன்பைக் கனகாபிஷேகமாகச் செய்கிறான். கண்ணிமை போல் தன் பெண்டாட்டியைத் தாங்குகிறான். அந்தப் பெண் மிகவும் பாக்கியசாலி.

இந்த இடத்தில் வேறொன்றையும் சொல்ல வேண்டும். அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்கள்,

''எனக்கு வந்து வாய்ச்சிருக்காளே ராட்சசி போல மாமியார்!''

என்று திட்டுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். மாமியாரோ, நாத்தனாரோ, பிடுங்கலோ, கொடுமையோ, கணவன் அன்போடு இருக்கிறானா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்; அது போதும்.

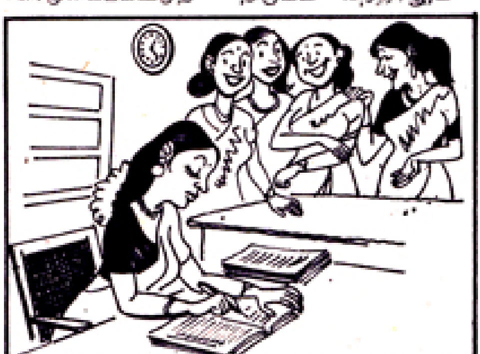
'கொண்டவன் சரியானால் கூரையேறி முழக்கலாம்!'

என்பார்கள். அதுபோலக் கணவனின் அன்பு உங்கள் பக்கம் இருந்தால் அது ஒன்று போதாதா வாழ்க்கை அற்புதமாக அமைய.

எனவே பெற்றோர்கள் ஜாதகம், படிப்பு, உத்தியோகம் எனப் போனாலும் பெண்களாவது இனி கொஞ்சம் விழித்துக்கொள்ளுங்கள். ஏனெனில்,

தீக்குச்சி'யா—
மண்ணெண்ணெயோ —
குடோ—
அடி யா—

படப் போவது மணமகள்தானே தவிர பெற்றோர்கள் இல்லை. பெண் மணந்து புருஷன் வீடு போய் விட்டாலே பெண்ணின் பெற்றோரின் பார்வையே வேறுதான். மகள் கொடுமைப்பட்டுத் திரும்பி வந்தாலும்—





''ஐயோ, நீ இப்படி 'வாழாவெட்டியா' நின்னியானா உன் தங்கைகள் என்னடி செய்வார்கள்? எவன்டி அவர்களைக் கல்யாணம் செய்துப்பான்?''

என்று மாமியார் வீட்டிற்குத் துரத்தத்தான் பார்ப்பார்கள். எனவே நீங்கள்தான் மணமகனைச் சரியாக எடை போடவேண்டும்.

முடியுமானால் அக்கம்பக்கம் விசாரிப்பதில் அலுவலகத்தில் விசாரிப்பதில் தவறேயில்லை. ஒருவனைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள இந்த நவீன யுகத்தில் வாய்ப்பா இல்லை?

சரி, இந்தப் பிரச்னைகள் எதுவுமே இல்லாத பெண்ணா நீங்கள். உங்களிடம் ஒரே ஒரு வேண்டுகோள். இப்படிப் பிரச்னைகளுடன் கண்ணீர் வடிக்கும் பெண்ணை எங்காவது கண்டீர்களானால் தயவு செய்து அவளை உங்கள் வார்த்தைகளால் குத்தாதீர்கள்.

''அம்மா, வீட்ல வந்தா நீ. புருஷனோட 'அட்ஜஸ்ட்' பண்ணிண்டு போகாம இப்படி வந்துட்டியேமங்கறே. ஆபீஸ் போனா மத்த ஸ்டாஃப்லாம் சாடைமாடையாப் பேசறா. 'ம்... கலா சமர்த்து... பாரு கல்யாணமான ஆறும் மாசமே தனிக் குடித்தனமே வந்துட்டா... ம்... சிலர மாதிரியா... அசடாட்டமா' இருப்பாங்கறா...''

என்று ஓவென்று கதறிய பெண் அன்றிரவு இருபத்திரண்டு தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கி விட்டாள். நிரந்தரத் தூக்கத்திலிருந்து அவளை மீட்டு வருவதற்குள் அந்தக் குடும்பத்தினர் பட்ட பாடு...

இது உண்மைச் சம்பவம். அதனால்தான் சொல்கிறேன், தயவு செய்து 'எடுத்தேன், கவிழ்த்தேன்' என்று யாரையும் இன்டல் செய்யாதீர்கள். உங்களால் முடிந்தால் உதவுங்கள். இல்லையென்றால் மௌனமாக இருந்து விடுங்கள்.

வாழ்க்கை எல்லோருக்குமே பூஞ்சோலையில்லை.

கல்லில் தடுக்கி விழுந்தவர்களை—
காலில் முள் குத்தியவர்களை—
கண்டு சிரிக்காதீர்கள். முடிந்தால் தூக்கி அணைத்து ஆறுதல் சொல்லுங்கள்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

பத்து நிமிடத்தில் ஒரு ஆபரேஷன்!

குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றி அலுத்துப் போகும் அளவுக்குச் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். பொதுவாகவே, இரண்டு குழந்தைகளோடு நிறைய பேர் நிறுத்திக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இருக்கும் விலைவாசியில் அதற்கு மேல் பெற்றால்... பால்டின்னிலிருந்து, ஸ்கூல் அட்மிஷனிலிருந்து.... நினைத்தாலே பயமாக இருக்கிறது.

அது போகட்டும், விஷயத்திற்கு வருவோம். பெரும்பாலும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனைப் பெண்கள் தான் செய்து கொள்கிறார்கள். முன்பெல்லாம் இதற்குக் கணவனின் அனுமதி வேண்டும் என்றிருந்தது. இப்போது அது தேவையில்லை.

ஆபரேஷனில் என்ன செய்கிறார்கள்?

பெண்களுக்குக் கருப்பையில் மாதத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு கரு உண்டாகிறது. இது பெலோபியன் டியூப் எனும் குழாய் வழியாகக் கருப்பையை அடைந்து காத்திருக்கிறது. ஆணின் விந்து இங்கு வந்து சேருமானால், கருவும் ஆண் ஜீவ அணுவும் சேர்ந்து குழந்தையாக உருப்பெறுகிறது.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனில் பெலோபியன் குழாயைத் துண்டித்து மடக்கிக் கட்டி விடுவார்கள். இதனால் பெலோபியன் குழாய் வழியாகப் பெண்கரு கர்ப்பப் பையை அடைய முடியாமல் போய் விடுகிறது. கர்ப்பமும் ஏற்படுவதில்லை.

இது ஒரு மேஜர் ஆபரேஷன். இதனால் நான்கு செ. மீ. நீள பெலோபியன் குழாய் சிதைக்கப்படுகிறது. மருத்துவமனையிலேயே பத்து நாட்கள் தங்க நேருவதுடன் ஆறு மாத ஓய்வும் தேவைப்பட்டது.

நவீன ஆபரேஷன் கஷ்டமில்லாதது

இந்தக் கஷ்டங்கள் எல்லாம் இப்போது நவீனமாக வந்துள்ள லேப்ரோஸ்கோப் அறுவை சிகிச்சையில் இல்லை. ஒரு ரப்பர் பேண்டை எடுத்துத் தலையில் மாட்டிக் கொள்வது போல பெலோபியன் டியூபில் சிலாஸ்டிக் பேண்டை மாட்டி விடுகிறார்கள். இதனால் வழி அடைபட்டு முட்டை கர்ப்பப் பையை அடைவதில்லை.

இதை எப்படிச் செய்கிறார்கள்?

லேப்ரோஸ்கோப் என்பது இந்தக் கருவியின் பெயர். பதினைந்து செ. மீ. நீளம் இருக்கும். இது தசையைத் துளைத்துச் செல்லும் கூர்மையான பகுதியும், மேல்புறத்தில், உள்ளே பகுதிகளைப் பெரிது படுத்திப் பார்க்கக் கண்ணாடியும் பொருத்தப்பட்டிருக்கும்.

1910-ல் ஜகோபாஸ் என்பவர் இதைக் கண்டுபிடித்தார். உடலினுள் என்ன கோளாறு என்பதைக் கண்டுபிடிக்கத்தான் இது முதலில் வந்தது. பின்னரே இந்தக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சைக்கும் இது பயன்படுத்தப்பட்டது.

அறுவை சிகிச்சையை எப்படிச் செய்கிறார்கள்?

வயிற்றுக்குக் கீழே ஒன்றரை அங்குலத்திற்குச் சிறிது வெட்டி அதன் மூலம் லேப்ரோஸ் கோப்பை உள்ளே செலுத்துகிறார்கள். மருத்துவர் முன்புறம் இருக்கும் பெருக்கிக் கண்ணாடி மூலமாகப் பார்த்துக் கொண்டே பெலோபியன் டியூப் வரை கருவியைச் செலுத்துகிறார்.

உள்ளே குழாய்கள் சரியாகத் தெரிவதற்காக இரண்டு லிட்டர் அளவிற்குக் காற்று அல்லது கார்பன்-டை ஆக்ஸைடை 'பம்ப்' செய்கிறார்கள்.

இதனால் உள்ளே உள்ள பாகங்கள் விரிவடைந்து தெரிகிறது. லேப்ரோஸ்கோப்பின் நுனியில் நாக்குப் போன்ற அமைப்பு இருக்



தகவல்கள்: தாம்பிரவருணி.
புகைப்பட உதவி: சென்னை மாநகராட்சி.
புகைப்படங்கள்: பால்ராஜ்

கும். இது பெலோபியன் குழாயை உறிஞ்சித் தூக்கிக் கொடுக்கிறது. அதே சமயம் பிஸ்டன் போன்ற அமைப்பு பிளாஸ்டிக் பேண்டை நழுவ விட்டுக் குழாயை இறுகக் கட்டுகிறது. மறுபுற பெலோபியன் டியூபும் இவ்வாறே கட்டப்படுகிறது. பிறகு கருவி அகற்றப்பட்டு ஒன்றரை அங்குல வெட்டிற்கு தையல் போடப்படும்.

கைதேர்ந்த டாக்டர் ஒருவரால் இந்த அறுவை சிகிச்சையைப் பத்து நிமிடங்களில் அல்லது இன்னும் குறைந்த நிமிடங்களில் கூடச் செய்து முடித்து விட முடியும்.

இதற்குப் பின்விளைவுகள் உண்டா?

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு ஆபரேஷன் செய்து கொண்டால் அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்படும், உடம்பு பெருத்து விடும் என்றெல்லாம் சொல்வார்கள்.

பத்து நிமிடத்தில் முடிந்து விடும் இந்த லேப்ராஸ் கோப் அறுவை சிகிச்சையில் இவை ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. தையல் போடப்பட்ட இடத்தில் சிறிதே வலி இருக்கும். இரண்டு நாட்களில் வலியும் மறைந்து விடுவதுடன் ஒரு வாரத்தில் சகஜ வாழ்க்கைக்குத் திரும்பி விடலாம்.

உள்ளே 'பம்ப்' செய்யப்படும் காற்று முழுவதுமாக வெளியேறு விட்டால் அதனுல் சிறிது அசௌகர்யங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. தவிரவும் இச்சிகிச்சை மிகக் கவனமாகச் செய்யப்படவும் வேண்டும். இல்லையெனில் துளையிட்டுச் செல்லும் வழியிலுள்ள மற்ற உறுப்புக்கள் பாதிக்கப்படவோ சிதைக்கப்படவோ வாய்ப்புண்டு.

கைதேர்ந்த மருத்துவர் ஒருவரால் செய்யப்படும் இந்த அறுவை சிகிச்சையில் எந்தவிதத் தொந்தரவும் இருக்காது. நீண்ட நாள் மருத்துவமனை வாசமோ, ஓய்வோ தேவையும் இல்லை.

தவறுகள் ஏற்படுவது ஏன்?

மிக மிகச் சில சமயங்களில் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் குறிப்பிட்ட அந்தப் பெண் கர்ப்பமடைகிறாள். இது முன்னரே கருத்தரித்துக் கவனிக்கப்படாமல் விட்ட காரணத்தால் இருக்கலாம். இல்லையென்றால் ஏற்கெனவே முட்டை உண்டாகி பெலோபியன் டியூப் வழியைக் கடந்து கருப்பப் பையை அடைந்து விட்டிருக்கும்.

சில மருத்துவர்களின் கவனக் குறைவால் முழுமையாக பெலோபியன் டியூப் கட்டப்படாமல் போகும் போது முட்டைத் தப்பித்துக் கொண்டு வந்து விடுகிறது.

இவற்றிற்கான வாய்ப்புக்கள் மிகமிகக் குறைவே. பொதுவாகவே 'ஆபரேஷன் செய்து கொண்டும் குழந்தை' என்பது சில சமயங்களில் நடந்து விடுகிறது. ஆண்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை நடந்த பிறகும் கூட இப்படி நேர்வதுண்டு. இது ஏற்கனவே வெளியான முட்டையினுலோ, ஜீவஅணுவினுலோ இருக்கலாம். இதற்காக, மருத்துவரை அணுகி, விளக்கம் கேட்டுக்கொள்ளலாம். அறுவை சிகிச்சை நடந்து எத்தனை நாளுக்குப் பிறகு உறவு கொள்ளலாம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதால் நூறு சதவீதம் பயமில்லாமல் இருக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தகுதியானவர்கள்-

இருதய, நுரையீரல் பாதிப்போ, அடிவயிற்றில் (அ) கருப்பப்பையில் அறுவைசிகிச்சையோ, சிசேரியன் முதலியவையோ நடந்திருந்தால் லேப்ராஸ்கோப் அறுவை சிகிச்சையை அவர்களுக்குச் செய்வது கஷ்டம். தவிரவும் மிகவும் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கும் இந்த அறுவை சிகிச்சை சிரமமாசத்தான் இருக்கும். ஏனெனில் அதிகமான கொழுப்புத் தசைகளை லேப்ராஸ்கோப் ஊடுருவிச் செல்லும்போது பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம்.

இந்தப் பிரச்சினைகள் இல்லாத பெண்களே இதற்குப் பொருத்தமானவர்கள்.

எப்பொழுது செய்கிறார்கள்?

'லேப்ராஸ்கோப் அறுவை சிகிச்சை பொதுவாக மாதவிலக்கான ஐந்தாம் நாள் செய்யப்படும். ஏனெனில் அப்பொழுதுதான் முழுமையாக' ரத்தப் போக்கு நிற்பதுடன் புதிய சினை முட்டை பெலோபியன் டியூபை அடைந்திருக்கவும் செய்யாது.

அல்லது கர்ப்பப்பையைச் சுத்தம் செய்த பிறகும் செய்வதுண்டு. அல்லது கருவுற்ற பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் அபார்ஷன் செய்து கொள்ளப்பட்டால், ஆபரேஷன் செய்து கொள்ள விரும்புபவர்களுக்கும் செய்யப்படும்.

இரண்டு மாத விலக்குகளுக்கு நடுவில் செய்யப்படும் லேப்ராஸ்கோப் தவறானது. இதனுல் கருமுட்டை பெலோபியன்டியூபைக் கடந்து விட்டிருக்கும். மறு விலக்கு வருவதற்குள் உறவு கொண்டால் கருப்பம் உண்டாகவும் வாய்ப்புண்டு.

ஆபரேஷன் முடிந்தவுடன்...

மாதவிலக்கின் சமயத்தில் இருக்கும் வலியைப் போன்ற வலி இருக்கலாம். தையல் போட்ட இடத்திலும் வலி இருக்கும். வயிறு உப்புசம் போலவும் இருக்கும். இது உள்ளே செலுத்தப்பட்ட காற்றின் காரணமாகத்தான். இந்த அசௌகரியங்களும் இரண்டு நாட்களில் மறைந்து விடும். ஒரு வாரத்தில் எந்தவிதத் தொந்திரவும் இல்லாமல் சகஜ வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்து விடலாம்.

-நந்தினி.

முகம் மலர்ந்து புன்னகை
புரிந்திட மூன்று வழிகள்



சேவரிட் சேமியாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட 'தயிர் சேமியா' அருந்தியதால் முகத்தில் அரும்பும் இளநகை.



சேவரிட் சேமியாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சுவையான உப்புமாவை சுவைத்ததின் ஏற்படும் பெருநகை.



சேவரிட் சேமியாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட பாயசத்தின் சுவையை கண்டுணர்ந்ததின் ஏற்படும் கூட்டுச்சிரிப்பு.

புதிய
சேவரிட்
சேமியா
தித்திப்போ அல்லது காரமோ உங்களுக்கு விருப்பமான ஆகாரத்தை தயாரித்திட.

ஒரே வகையான உணவை தின்று தின்று சலித்துவிட்ட நீங்கள் புதிய சேவரிட் சேமியாவின் உதவியால் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

சிறந்தது, சுவையானது, சமைக்கும் போது கட்டியாவது இல்லை. 5 நிமிடங்களில், விரைவாக, மிக எளிதாக தயாரிக்கலாம்.

பொன்னிற சேவரிட்

தித்திப்போ அல்லது காரமோ உங்களுக்கு எது விருப்பமோ அதனை பொன்னிற சேவரிட் கொண்டு தயார் செய்திடுங்கள். அவர்களது மலர்ந்த முகம் காட்டிவிடும் அதன் தெவிட்டாத சுவையை.

உப்புமா-சேவரிட் வழங்கும் சுவையான காலை உணவு. உங்கள் அன்புக்குரியவர் அலுவலகம் செல்லும்போது கொடுத்து அனுப்ப.

தயிர் சேமியா--பள்ளியிலிருந்து துள்ளிவரும் குழந்தைகளின் மாலைநேர பசியை ஆற்றிட சேவரிட் வழங்கும் 'தயிர் சேமியா' (செய்முறை கீழே தரப்பட்டுள்ளது).

பாயசம்—அறுசுவை உணவை உண்டபின், தேன்சுவை பாயசம் அருந்த வேண்டாமா? சேவரிட் சேமியாவிலிருந்து பாயசம் தயாரித்திடுங்கள். அதன் சுவையை அனுபவித்திடுங்கள்.

சேவரிட், சுகாதார முறையில், கைகள் படாமல், இயந்திரத்திலும் தயாரிக்கப்படுபவை. 200 கிராம் மற்றும் 400 கிராம் சீல் செய்யப்பட்ட பாக்கெட்டுகளில் வருகின்றன.

இன்றே தயாரித்துப் பாருங்கள்.

செய்முறை:

தேவையான அளவு நீரை கொதிக்க வைத்து, சிறிதளவு உப்பை சேர்த்து சேவரிட் சேமியாவை அதிலே போட்டு வேக வையுங்கள். பிறகு கீழே இறக்கி, வேண்டிய அளவு தயிரோடு அதனை கலந்திடுங்கள். உங்கள் சுவைக்கு ஏற்ப வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் இவற்றை அளவோடு அதிலே கலந்து கொண்டால், சுவையான 'தயிர் சேமியா' தயாராகிவிடும். உங்கள் நாவிலே நீர் ஊற்றெடுக்கும்.

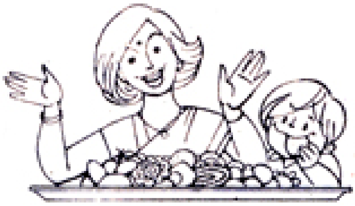


சேவரிட் சேமியா ஆகாரம்
பல்சுவை நிறைந்த பலகாரம்



வழங்குவோர் ttk

அறுசுவை உணவின் ஆதார சுருதி!





உஷா

டபிள்–ரிபைண்ட் கடலெ எண்ணெய்

சமையல் கலையில் உங்கள் கைவண்ணம் உயிர் ஊட்டம் பெற... உஷா டபிள் ரிபைண்ட் கடலை எண்ணெய். அன்றாடச் சமையலுக்கும், இனிப்பு மற்ற தின்பண்டங்கள் தயாரிக்கச் சிறந்தது. எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. இதயத்துக்கு இதமானது.

உஷா—சுத்தம், சுவை, மணம், சிக்கனம். 15 கிலோ டின்களில் கிடைக்கிறது.



DOUBLE REFINED GROUNDNUT OIL

B.S.P. REFINERIES · SALEM-9

தயாரிப்பாளர்கள்:

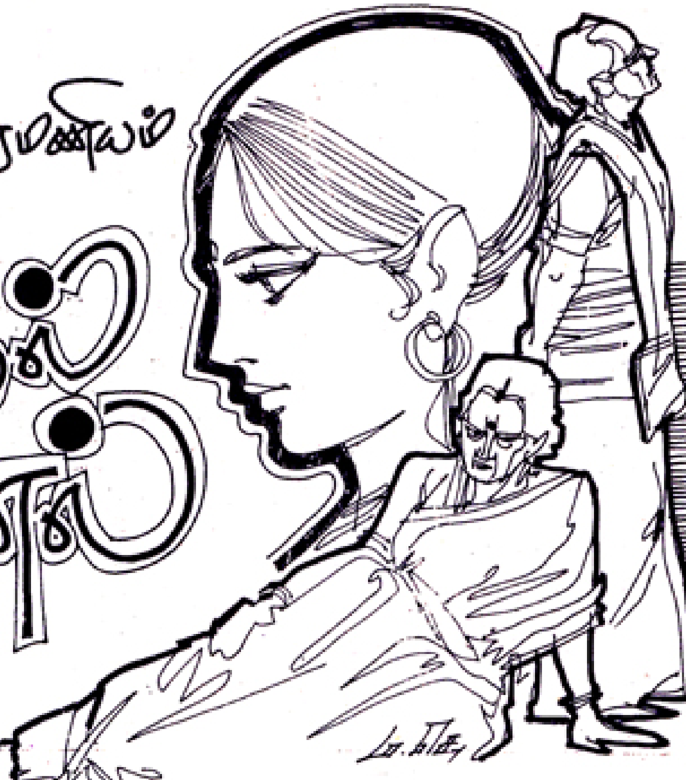
B.S.P.
ரி:ஃபைனரீஸ்
சேலம் 636 009

உயர் தரம்!
உன்னத சேவை!
உஷா வழங்கிடும் உத்தரவாதம்!

ADWAVE USHA/2...

வித்யா சுப்பிரமணியம்

முதல் கோணல்



நெடுங்கதை

ஆகாசத்திற்கும் பூமிக்குமாய்க் குதித்து கொண்டிருந்தார் அப்பா. ''ஐந்து பொண்ணைப் பெத்துட்டுப் பேச்சு என்ன வேண்டிக் கிடக்குப் பேச்சு'' என்று அம்மாவை அறைய வந்தார். அம்மா என்னவோ இவருடைய துணையில்லாமல் தன்னில் தானே விதைத்துக் கொண்டு ஐந்து பேரையும் பெற்றெடுத்ததாய் நினைத்துக் கொண்டு தொட்டதற்கெல்லாம் இப்படித்தான் இடித்துக் காட்டிக் கொண்டிருந்தார்.

விஷயம் சின்னதுதான். பெரியவள் பத்மா டைப் ரைட்டிங் முடித்து விட்டு சும்மாதான் வீட்டில் இருந்தாள். 'தெருக்கோடி இன்ஸ்டிட்யூட்டில் ட்யூட்டர் வேலை ஒன்று காலியாயிருக்கிறது. போகிறாயா' என்று பக்கத்து வீட்டு சந்துரு மாமா கேட்டார். ஏதோ கொஞ்சம் எக்ஸ்ட்ரா பணம் போல் மாதா மாதம் கிடைக்குமே என்று பார்த்த அம்மா அவளை அனுப்ப சம்மதித்தாள். அது தெரிந்ததும், அது எப்படி பொம்மனாட்டிக் குழந்தையை வெளில வேலைக்கு அனுப்பலாம் என்று குதிக்க ஆரம்பித்து விட்டார். அவருடைய பத்தாம் பசலித்தனம் எங்கள் எல்லாருக்குமே கோபத்தை உண்டாக்கியது.

அப்பா அரசாங்கத்தில் ஒரு சாதாரண குமாஸ்தா. பிடிப்பு போக அவருக்கு வரும் சம்பளம் ஏதோ கடன் கிடன் இல்லாமல் கௌரவமாய்ச் சாப்பிடத்தான் சரியாயிருந்தது. மற்றபடி நாலு பேரைப் போல் உடுக்கவோ அழகு செய்து கொள்ளவோ முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் எங்களுக்கு நிறையவே இருந்தது.

தூங்கி எழுந்து காப்பி குடித்து, வீட்டுக் காரியங்களை மாங்கு மாங்கென்று செய்து, சாப்பிட்டு, மதியத் தூக்கம் போட்டு மிச்சப் பொழுதை வெட்டியாய் அரட்டையில் கழித்துக் கொண்டு... எங்கள் எதிர்காலம் இப்படியே போய் விடுமோ என்று பயமாகத்தான் இருந்தது.

கண்டிப்பாக அப்பாவால் நல்லபடியாக ஐந்து பேருக்கும் கல்யாணம் பண்ணி வைக்க முடியும் என்று தோன்றவில்லை. இக்கித் திணறினால் பத்மா, அடுத்த படி ஜமுனா ரெண்டு பேருக்கும் வேண்டுமானால், அது கூட, சுமாராகத்தான் செய்வார். அதற்குப் பிறகு சாப்பாட்டுக்கே வழிக்கக்கோ, தொடக்கக்கோங்குரு மாதிரிதான் இருக்கப் போகிறது.

இந்த லட்சணத்தில் பத்மா வேலைக்குப் போனால் மாசம் இருநூறு ரூபாய் வரை கிடைக்கும். கண்டிப்பாக அவளுக்கு கல்யாணம் பண்ண இன்னும் ரெண்டு மூணு வருடங்களாவது ஆகும். அதற்குள் மாதா மாதம் உபரியாய் வரப் போகும் அந்த இருநூறுரூபாயைச் சேர்த்துவைத்தால் வட்டியோடு ஒரு எட்டாயிரம் வரை வன்னிசாக சேர்ந்து சமயத்தில் உதவுமே என்று அம்மா நினைத்தால் அதில் என்ன தப்பு இருக்கிறது? ஆனால் அப்பாவுக்கு இதெல்லாம் புரியவில்லை.

எப்படியோ கடைசியில் சந்துரு மாமாவே அப்பாவிடம் நல்லபடியாகப் பேசி சம்மதம் வாங்கி விட்டார்.

பத்மா வேலைக்குப் போக ஆரம்பித்து ஒரு மாதம் ஓடி முதல் சம்பளம் வந்தது. புத்தம் புது பத்து ரூபாய் நோட்டுக்கள் அம்மாவின் கண்களில் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கின. அப்பா கூட மனதக்குள் சந்தோஷப்பட்டிருக்க வேண்டும். பத்மாவைப் பார்த்துச் சிநேகமாய்ச் சிரித்தார்.

அடுத்த நாள் அந்தப் பணம் முழுவதையும் அவள் பேரிலேயே பாங்கில் போட்டார்.

மாசக் கடைசியில் உடம்புக்கு முடியாமல் அம்மா படுத்து விட்டாள். பத்மாவைக் கூப்பிட்டு ரகசியமாகச் சொன்னாள். ''ரெண்டு வருஷமா ஒண்ணுமில்லாம திடுதிப்புனு இப்ப ஆய்டுத்துடி. கொட்டோ கொட்டுனு கொட்றது. விலகறத்துக்கும் கூச்சமா இருக்கு.''

தாய்ப்பால் சுரக்க இதோ ஒரு வழி: இதை என் அனுபவத்தில் கண்டறிந்தேன். இங்கு பலரும் முக்கியமாக வங்காளிகள் இதையே அனுசரிக்கின்றனர். மிகவும் எளிமையானது.

நல்ல ஜவ்வரிசியை (பெரியது) நன்றாக அலம்பி எடுத்துக் கொண்டு சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்துக் கொண்டு கொதிக்க வைத்து, கஞ்சி பதத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதில் அவ்வப்போது பாலைக் கலந்து, வேண்டிய அளவு சர்க்கரையும் சேர்த்து காலையிலும் மாலையிலும் அருந்த வேண்டும். இது இளந்தாய்மார்களுக்குப் பாலைச் சுரக்க வைப்பதுடன் நல்ல சக்தியையும் கொடுக்கிறது. ஆறு மாதங்கள் வரை இப்படிச் செய்யலாம். நல்ல பலன் உண்டு. எளிதிலும் ஜீரணம் ஆகும்.

ஹேமலதா மதன்.

ஒரு வாரம் வரை அப்பாவிடம் விஷயம் மறைக்கப்பட்டது. பிறகும் நிற்காமல் போகவே எல்லோருக்கும் பயம் தோன்ற ஒரு வழியாய் அப்பாவுக்கு விஷயம் தெரிவிக்கப் பட. ''மூளையிருக்கா அப்பவே சொல்லித் தொலைக்கறதுக்கென்ன? பெரிசானப்புறம் தான் புத்தியே வர்றதா?'' கத்தினாலும் உடனே லேடி டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்றார். அவள் டி. என். ஸி. பண்ணி முன்னூறு ரூபாய்க்கு பில் கொடுத்த போது வேறு வழியில்லாமல் பத்மாவின் சம்பளப் பணம் பாங்கிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

அம்மா அழுது விட்டாள். 'அநியாயமா வியாதிக்குப் போய், கஷ்டப்பட்டுகொழந்த சம்பாதிச்சப் பணம் விரயமாயிடுத்தே'' என்று மாய்ந்து போனாள்.

முதல் கோணல் முற்றும் கோணல் என்பது போல் அக்காவின் சம்பளம் ஒவ்வொரு மாதம் பாங்கில் போடுவதும் பிறகு அதற்கென்றே வந்தாற்போல் எதிர்பாராத செலவு வரப் பற்றுக்குறை ஏற்பட்டு எடுத்துச் செலவழிக்கப்படுவதுமாய்... நாளடைவில் சுத்தமாய் பாங்கில் காசை போட முடியாமல், இத்தனை நாள் எப்படி அப்பாவின் சம்பளத்தில் மட்டும் குடும்பத்தைத் தள்ளிக் கொண்டு போனோம் என்ற கேள்விக்குறியை எல்லோர் மனதிலும் ஏற்படுத்தி ஆச்சரியப்பட வைத்தது.

இந்த நிலையில் அடுத்த அக்கா ஜமுனாவுக்கும் அவள் அதிர்ஷ்டம் ஒரு வேலை வாய்ப்பு கிடைத்தது.

மதிய உணவுத் திட்டத்தில் நர்சரிக் குழந்தைகளுக்கான பிரிவில் ஆசிரியர் வேலை. அக்கா பத்மாவைச் சுட்டிக் காட்டி அப்பாவிடம் கலபமாய் சம்மதம் பெற்றுக்கொண்டு வேலையில் சேர்ந்து விட்டாள்.

இவளுடைய சம்பளத்தையாவது கண்டிப்பாகச் சேர்த்து விட வேண்டும் என்று அம்மா கங்கணம் கட்டிக் கொண்டாள்.

அதேபோல் இரண்டு மாசம் சேர்த்தும் விட்டாள். இந்த நிலையில் புதுப் பிரச்சினை ஒன்று கிளம்பியது. அப்பா சம்பாதிக்கிறார். போறாமல் இரண்டு பெண்களும் வேலைக்குப் போகிறார்கள் என்று புரிந்தவுடன் வீட்டுக்காரன் சாமர்த்தியமாய் ஒரேயடியாய் நூறு ரூபாய் வாடகை ஏற்றிவிட்டான். மறுத்தால் வீட்டைக் காலி பண்ணச் சொல்லுவான். வாடகை ஏற்றினாலும் வீடு வசதியானது. வெளியில் போனால் இதை விடச் சின்ன போர்ஷனுக்கெல்லாம் இதை விட நிறைய வாடகை கொடுக்க வேண்டியிருக்கும் என்ற உண்மை நிலையில் அப்பா சம்மதித்து விட்டார். ஆக ஜமுனாவின் சம்பளத்தில் பாதி வாடகைக்குப் போக ஆரம்பித்தது.

தவிர அதோடு பிரச்சினைகள் நிற்கவில்லை. அது வரை ஒழுங்காய் சம்பளப் பணத்தை அம்மாவிடம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த பத்மா திடீரென்று குணம் மாறி மக்கர் பண்ண ஆரம்பித்தாள். தெரிந்த கடையில் அக்கௌண்டில் நாலைந்து புடவை வாங்கிக் கொண்டாள். ''எதற்குடி?'' என்று கேட்ட அம்மாவை, ''வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்க மட்டும் வேண்டும். நல்லதாய் நாலு புடவை எடுத்துக் கொண்டால் குத்தமா?'' என்று பேசி அடக்கி விட்டாள்.

இப்போதெல்லாம் தன்னை அலங்கரித்துக் கொண்டு போவதில் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டாள்.

ஒருநாள் அப்பா ஆவேசமாக வீட்டிற்கு வந்தார். புத்தகத்தில் வைத்தபடி டிபன் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த பத்மாவைப் பளார் பளார் என்று முதுகில் சாத்த ஆரம்பித்தார்.

ஒரு நிமிஷம் வீடு அமளி துமளிப்பட்டது. யாருக்கும் ஒன்றும் புரியவில்லை. மூலைக் கொருவராய் நடுங்கியபடி நின்றிருந்தோம்.

அத்தனை அடிகளையும் வாங்கிக்கொண்டு அமைதியாய் எழுந்து நின்ற பத்மா,

''இப்போ எதுக்கு என்னை அடிச்சேள்?'' என்றாள் அழுத்தமாக. எல்லோரும் அயர்ந்து போய் விட்டோம்.

''எதுக்கா? எவனோ ஒரு தெருப்பொறுக்கி யோட வேலைக்கு மட்டம் போட்டுட்டு ஊரைச் சுத்திண்டு இருந்தாயே அதுக்காகத் தான்'' உறுமினார்.

''என்ன தப்பு? அவனை எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு. சுத்தினேன். நீங்களா எனக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வெக்கவும் மாட்டேள். நாங்களா தேடிண்டாலும் தப்புங்கறேள். துளிக்கூடப் பொறுப்புத் தெரியாத நீங்களெல்லாம் ஒரு அப்பாவா? எதுக்கு ஐந்து கொழந்தைகளைப் பெத்துண்டேள்?''

அவ்வளவுதான். அப்பா கூனிக் குறுகித் துவண்டு போய் உட்கார்ந்து விட்டார். ராத்திரி முழுக்க பெண் பிள்ளையாட்டம் அழுதார். அம்மாவிடம் ஆற்றாமை தாங்காமல் புலம்பினார்.

''எப்படி சொல்லிட்டாப் பார்த்தாயாடி. எனக்குப் பொறுப்பில்லையாம். நா யாருக்காக விழுந்து விழுந்து சம்பாதிக்கறேன்? குமாஸ்தா வயத்துல பொறந்தது இவா தலைவிதி. அதுக்காக குமாஸ்தாவுக்குப் பொறுப்பில்லைன்னு சொல்லிட முடியுமா என்ன? ஆபீஸ்ல வாங்கற சம்பளம் சோத்துக்கே சரியாருக்கேன்னு பார்ட்டைமாக மார்வாடிகிட்ட கணக்கு எழுதிண்டு மாசம் நூத்தைம்பது ரூபா இவ பேர்ல தான் போட்டுண்டு வரேன்னு அவ கிட்ட சொல்லு. தலையை அடகு வெச்சாலும் அவளுக்கு கௌரவமா கல்யாணம் பண்ணிடறேன். இப்படிக் குலம், கோத்திரம் தெரியாதவன் கூட எல்லாம் அலைய வேண்டாம்னு சொல்லு.''

மறுநாள் காலை அவளிடம், ''இனிமே நீ வேலைக்குப் போக வேண்டாம். சம்பாதிச்ச சத்தி கிழிச்சது போதும். இன்னிக்கே உனக்கு ஒரு பையனைப் பார்த்து நிச்சயம் பண்ணிட்டுத்தான் ராத்திரி ஆத்துக்கு வருவேன்'' என்று சொல்லி விட்டு ஜாதகக் காப்பியுடன் கிளம்பிப் போனார்.

அவர் போன பிறகு சிறிது நேரம்வரை விட்டத்தை வெறித்துக் கொண்டிருந்தவள் பிறகு எழுந்து டிரஸ் செய்து கொண்டு, ''நா போய் பாக்கி சம்பளத்தை வாங்கிக் கணக்குத் தீர்த்துட்டு வரேன்'' என்று அம்மாவிடம் சொல்லிவிட்டு அவள் தடுத்தும் நிற்காமல் போய் விட்டாள். போனவள் போனவள்தான். பிறகு திரும்பவே யில்லை. அப்படியே அவனோடு ஓடிப் போய் விட்டாள்.

ஏதோ ஒரு பையனைப் பார்த்து, பெரியவர்களிடம் பேசி முடித்து விட்டு பெண் பார்க்க வரச் சொல்லிவிட்டு வீட்டுக்கு வந்த அப்பா விஷயம் புரிந்ததும் ஸ்தம்பித்துப் போய் நின்றார். எப்போதும் போல் தாம் தூம் என்று குதிக்காமல் ரொம்ப அமைதியாய் பின் பக்கம் போய் கிணற்றிலிருந்து வாளி வாளியாய்த் தண்ணீரை இறைத்து தலையில் விட்டுக்கொண்டு, 'இனிமே எனக்கும் அவளுக்கும் ஸ்நானப் பிராப்தி கூடக் கிடையாது' என்று அழுத்தமாகச் சொல்லி விட்டார்.

அவருடைய அமைதி திகைப்பாயிருந்தது. தலைக்கு மேல போனப்புறம் குதித்து என்ன பிரயோஜனம் என்பது போலிருந்தது அவர் அமைதி.

> சலித்த மைதா மாவை இட்லி தட்டில் வைத்து வேக வைக்கவும். வெந்தபின் அதனை வெளியே எடுத்து தேவையான உப்பு, காரப்பொடி, பெருங்காயம், சேர்த்துப் பிசையவும். ஒரு பிடியளவு கடலைப் பருப்பை நீரில் ஊற வைத்து இத்துடன் சேர்த்து தட்டை செய்தால் உண்பதற்கு மொர மொரப்பாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.
>
> —கீதா கண்ணன்.

பத்மா ஓடிப்போய் ஒரு வருஷம் வரையில் அந்த அவமானத்தைத் தவிர மற்றபடி அமைதியாய் நடந்து கொண்டிருந்தது குடும்பம்.

பிறகு மறுபடியும் அதே பிரச்சினை ஜமுனா மூலம் ஆரம்பமானது. இவளும் அக்காவை மாதிரி யாரையோ காதலித்தாள். அப்பா இவளையாவது நல்லபடியாய் கல்யாணம் பண்ணி வீட்டை விட்டு அனுப்ப வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் கொஞ்சம் அதிகமாகவே கண்டித்தார்.

பலன்...? ''நீயுமாச்சு, உன் அழுமூஞ்சிக் கல்யாணமுமாச்சு. நான் உன்னோட பொண்ணுன்னு தெரிஞ்சாலே எனக்குக் கெட்ட காலம் தான். அவன் பெரிய பணக்காரன். கௌரவமானவன். உன் மாதிரிதரித்திரம் பிடிச்சவன் தான் தன் மாமனார்னு தெரிஞ்சாக் காறித் துப்புவான்'' என்று சொல்லாமல் சொல்லி விட்டு அன்றைக்கு ராத்திரியே அப்பாவின் கண் எதிரிலேயே பெட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு கிளம்பிவிட்டாள்.

அப்பா இரண்டாவது பெண்ணுக்காக மற்றொரு முறை தலை முழுகினார்.

• • • •

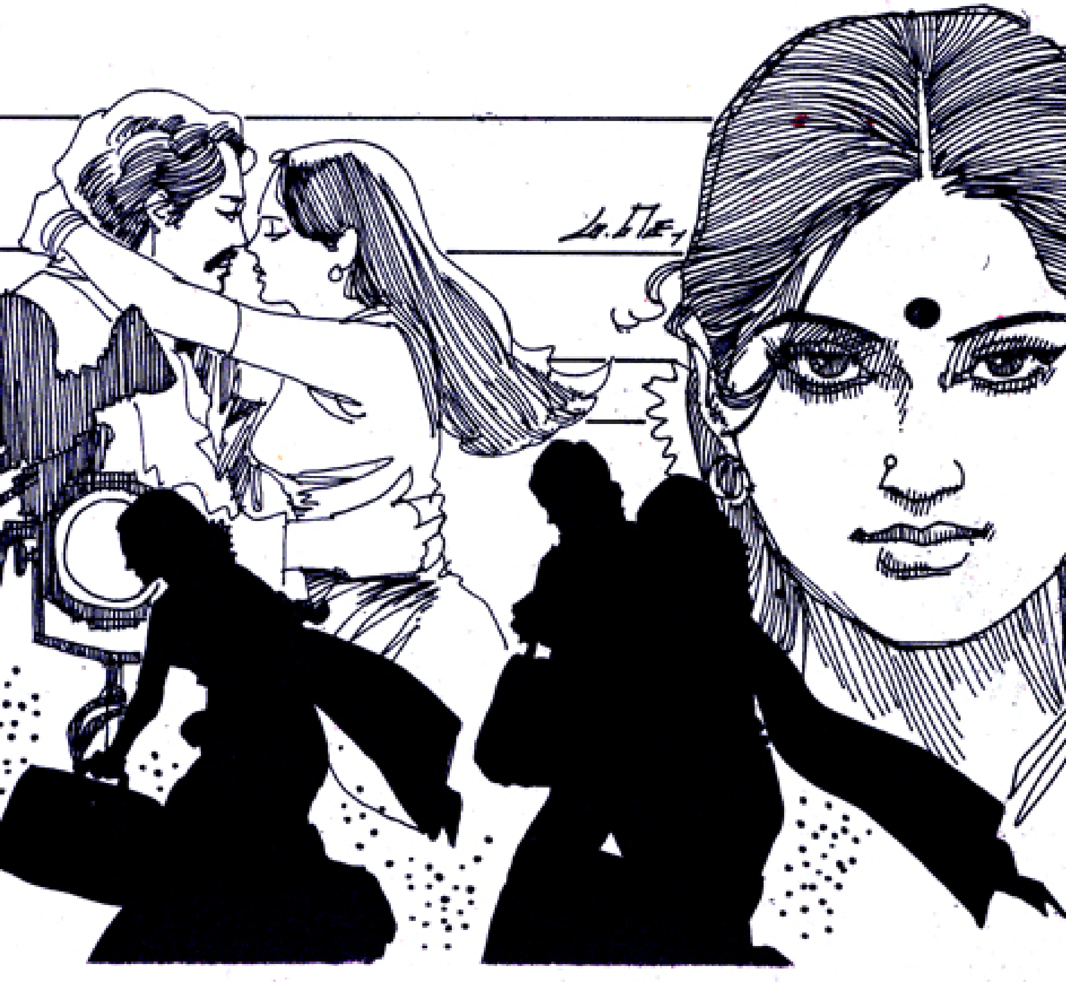
"வீட்டுக்குள்ளேயே அடைஞ்சுகிடந்து பைத்தியம் பிடிக்கறா 'மாதிரி இருக்கும்மா. கோவில் வரைக்கும் போறேனே" விமலா அம்மாவிடம் கெஞ்சினாள்.

ஜமுனா போனதற்குப் பிறகு, பெண்களை வேலைக்கு அனுப்பக் கூடாது என்று அப்பா உறுதியாக இருந்தார். அம்மாவிடமும் சொல்லி விட்டார். குண்டுச் சட்டிக்குள் குதிரை ஓட்டுவது மாதிரி வீட்டுக்குள்ளேயே சுற்றிச் சுற்றி வந்து போரடிக்கவேதான் விமலா அப்படிக் கேட்டாள்.

அம்மாவுக்கே பரிதாபமாகி விட்டது. பெரியவா ரெண்டு பேரும் தப்பு பண்ணிட்டான்னு இதுகளை தண்டிச்சா எப்படி? என்று நினைத்தவள், ஒரு கிண்ணத்தில் எண்ணெயும், பஞ்சுத் திரியும் கொடுத்து அனுப்பினாள்.

ஒரு வாரம் வரை ஒழுங்காகக் கோவிலுண்டு வீடு உண்டு என்றிருந்தாள் விமலா. பிறகுதான் அவளிடம் மாற்றம் தெரிந்தது. கோடியாத்து ரமா கொடுத்தா, அசலாத்து மீனு குடுத்தா என்று புதுப்புது வளையல்களும், ஹேர்ப்பின்னும், மணிமாலைகளும் போட்டுக் கொண்டு வந்தாள்.

மற்றொரு நாள் வெறுந்தலையுடன் போனவள் கூடை மல்லிகைப் பூவைச் சூட்டிக் கொண்டு கையில் புதுப் புடவை ஒன்றுடன் வந்தாள். அம்மா சந்தேகப்பட்டுக் கேட்டதற்கு, 'ராஜியோட அம்மாதான் அவ பொண் கட்டிக்கறதேயில்லை, நீயானும் கட்டிகோன்னு குடுத்தா' பூவும் அவதான் வாங்கிக் கொடுத்தா என்று தைரியமாய்ச் சொன்னாள். அம்மா பயந்து விட்டாள். சாரதா மாமியிடம் போய், உண்மையா



என்று கேட்கும் தைரியமில்லே. இல்லேயே என்று சொல்லிவிட்டால் மானம் சந்தி சிரித்து விடுமே என்று உள்ளுக்குள் புழுங்கினுள். அப்பாவிடம் சொல்லவும் பயந் தான். ஏற்கெனவே ரெண்டு பேர் ஓடிப் போயிட்டான்னு அந்த அதிர்ச்சி தீர்றதுக் குள்ளே அடுத்தவளேப் பத்தி சொன்னுல் தாங்க முடியாமல் மனுஷன் ஏடாகூடமாய் ஏதாவது செய்து கொண்டு விட்டால்... என்று நடுங்கினுள்.

அப்பா மூன்ருவது முறை தலேக்குக் குளித்தார். ஆமாம் விமலாவும் அக்காக்கள் பாதையில் போய் விட்டாள்.

சுபாவத்தில் விமலா அப்பாவி தான். சாதுவானவள்தான். அழகாயிருப்பாள். அந்த அழகே அவளுக்கு டகையாகி விட்டது என்பது பின்னுல் மற்றவர்கள் கூடிக் கூடிப் பேசிய போது தான் புரிந்தது.

எல்லாம் முடிந்து அவள் போன பிறகு இப்படிப் பேசுடவர்கள் முன்னுடியே எங்க



விடம் சொல்லியிருந்தால் ஒருக்கால் விமலாவின் ஓட்டம் தடைப்பட்டிருக்கலாம்.

யார் குடும்பமோ எக்கேடு கெட்டால் என்ன, என்ற மனிதர்களின் அலட்சியம் ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையை சீர்குலைந்து விட்டது.

சின்னப் பெண்ணை விமலாவிடம் பணக்காரப் பையன் ரகுபதி என்று பெயர்-கன்னு பின்னு என்று வழிந்திருக்கிறான். ஏற்கெனவே ரெண்டு பேர் ஓடிப்போய் விட்டார்கள். அவர்களுடைய தங்கைதானே அதனால் சுலபமாய் வளைத்து விடலாம் என்ற எண்ணத்தில் அவள் அப்பாவிமனதில் ஆசை என்னும் விஷத்தைக் கலந்திருக்கிறான் ரகுபதி.

''நீ ரொம்ப அழகாயிருக்கே. காட்டுல எரியற நிலா மாதிரி உன் அழகு பிரயோஜனமில்லாமப் போயிடக் கூடாது. உன்னை

சாதாரண வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால், நீர் மோரில், உப்பு, கருவேப்பிலை கரைத்து, திரியும் நிலைவரை சுட வைத்து, இரண்டு மூன்று முறை அருந்தினால் குணமாகும்.

—ஜெயா வி. ராமன்.

சினிமாவில் சேர்த்து விடுகிறேன். அங்கு எனக்குத் தெரிந்த நண்பர்கள் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். எனக்கு அங்க செல்வாக்கு ஜாஸ்தி. உன்னைப் பெரிய ஸ்டாராக்கிட றேன். நிறைய சம்பாதிக்கலாம். கார், பங்களா, எல்லாம் நிறைய வாங்கலாம் என்ன சொல்றே?''

விமலா மயங்கி விட்டாள். எலி பொந்து போன்ற வீட்டிற்குள் குட்டி போட்டபூனை போல் சுற்றிச் சுற்றி வரும் வாழ்க்கை அவளுக்கு எரிச்சலைத் தர உடனே சம்மதித்து விட்டாள்.

ரகுபதி அவளை நிறைய பேரிடம் கூட்டிக் கொண்டு போனான். பெரிய மனிதப் போர்வையில் சின்னத்தனமான சில்மிஷங்களைச் செய்தனர் அந்த மனிதர்கள். ஆரம்பத்தில் பயந்தாலும் அந்த உலகத்தின் கவர்ச்சியில் மயங்கி நட்சத்திர ஆசைக்காக தன்னையே அந்த மனிதர்களுக்கு இரையாக்கினாள்.

தலை நிறையப் பூவும் புதுப்புடவையுமாக வந்த அன்றுதான் அவள் முதன் முதலில் கலைந்திருந்தாள்.

இதெல்லாம் பின்னர்தான் தெரிந்தன. அம்மா தலையில் அடித்துக் கொண்டு அழுதாள்.

அந்த விமலா இப்போது கெட்டலைந்து நட்சத்திரமும் இல்லாமல் புழுதியும் இல்லாமல், எக்ஸ்ட்ரா வேடத்தில் நடித்துக் கொண்டு தேவைப்பட்டால் உடம்பையும் விற்றுக் கொண்டு பிழைப்பதாய்க்கேள்வி.

இதோ அவள் போய் திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் ஒரு வருடம் ஓடிவிட்டது. இப்போதெல்லாம் அப்பா ஜீவனற்று நடைப்பிணமாய் ஆபீஸ் போவதும் ராத்திரி பத்து மணிக்கு வந்து ஒரு டம்ளர் மோரைக் குடித்து விட்டுப் படுப்பதுமாய் இருக்கிறார். சத்தமும், கூப்பாடும் ஒடுங்கி விட்டது. இந்து பெண்ணைப் பெத்துப்பிட்டு பேச்சு என்ன வேண்டியிருக்கிறது பேச்சு என்று நொடிக்கு நூறு தரம் கத்தும் வாய், சத்தமாய் மௌனித்து விட்டது.

அடுத்தவள் கருணா. அவள் கூட ஓடுவதற்குத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறாள் என்பது எதிர் வீட்டுப் பையனுடன் ரகசியமாய்ச் சிரிப்பதிலிருந்தும், தெருக்கோடியில் துண்டுக்கடிதங்களையும் பரிமாறிக்கொள்வதிலிருந்தும் தெரிகிறது. அப்பா காதிலும் அந்த விஷயம் விழுகிறது. எக்கேடும் கெட்டுப் போகட்டும் என்று கைகழுவி விட்டார். ராத்திரி ரகசியமாய் அழுதார். 'பகவானே, எனக்கு ஏன் இப்படிப் பட்ட பெண்களைக் கொடுத்தே. இவ மலடியா இருந்திருக்கக் கூடாதா?' என்று வாய்விட்டே புலம்பினார்.

சொல்லி வைத்தாற்போல் மூன்றும்நாள் கருணா எதிர்வீட்டு ஊர் பேர் தெரியாத பையனுடன் மாலையும், கழுத்துமாய் வந்தாள். அப்பா வெளியிலேயே வரவில்லை.

மற்றவர்களைவது கண்காணுமல் போய் விட்டார்கள். இவன் குடும்பம் நடத்துகிறேன் என்ற பெயரில் எதிர்வீட்டிலேயே கூத்தடித்துக் கொண்டு எங்களை வாட்டினான். அப்பா ரொம்ப ஒடுங்கிப் போய் விட்டார். தெரு மனிதர்களின் கிண்டலும், கேலியும் தாங்க முடியாமல் போய் விட்டன.

எனக்கு மனசு வெறுத்துப் போய் விட்டது. அப்பாவைப் பார்த்தால் ரொம்பப் பாவமாக இருந்தது. குத்திக் குத்தி புண்ணாகிப் புரையோடிப் போயிருந்தமனசை நானாவது குளிர வைக்க வேண்டும் என்று தீர்மானித்தேன்.

சோர்ந்து போய் சுவற்றில் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்த அவர் அருகில் சென்றேன். அப்பா என்ன என்பது போல் பார்த்தார்.

நானாகவே பேசினேன்.

''மத்தவாளை மாதிரி சண்டிப்பா நா இருக்க மாட்டேம்ப்பா. நா உங்க பொண்ணுன்னு சொல்லிக்கத்தான் ஆசைப்படறேன். அறுபது வயசானாலும் சரி நீங்க பார்த்துப் பண்ணி வைக்கிறவனுக்குத்தான் கழுத்தை நீட்டுவேன். மனசைத் தளரவிடாதீங்கோ'' என்று அவர் காலைப் பிடித்துவிட்டேன்.

என் வார்த்தைகள் அவரைத் தழுதழுக்க வைத்து விட்டன. நெகிழ்ந்து போய் பதில்



பேச முடியாமல் என்னை அணைத்துத் தலையைத் தடவிக் கொடுத்தார்.

என் பேச்சு தந்த தெம்பு, அப்பா உற்சாகமாகி விட்டார். மறுநாளிலிருந்தே எனக்காக முனைந்து முனைந்து வரன் தேட ஆரம்பித்து விட்டார்.

• • • •

இதோ ஐந்து வருடம் தேடலிலேயே கழிந்து விட்டது. அப்பா சோர்ந்து விட்டார். ஒரு பெண்ணுக்காவது சீரும் சிறப்புமாகக் கல்யாணம் பண்ணிவிட வேண்டும் என்ற அவரது ஆசை நிராசையாகிக்கொண்டிருந்தது.

வந்தவர்கள் எல்லாம் இவள் ஒரே பெண்ணு என்று கேட்க விதிர் விதிர்த்துப் போய் ஆமாம் என்று முழுப்பூசணிக்காயைச் சோற்றில் மறைக்கவும் முடியாமல், இல்லை, நாலு பேர் ஓடிப் போய் விட்டார்கள். இவள் ஐந்தாமவள் என்று அப்பட்டமாகச் சொல்லவும் முடியாமல் கூனிக் குறுகிப் போய்... எப்படியோ விஷயம் தெரிந்து வந்தவர்கள் காறித் துப்பாத குறையாக அப்பாவைப் பேசி விட்டுச் செல்வது சகஜமாகி விட்டது.

கடைசியாக நேற்று கூட ஒரு பையன் வந்தான். அப்பா அவனிடம் உண்மையை மறைக்கவில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் ''அதுனால் என்ன பரவாயில்லை. மத்தவாளை வெச்சு இவ கெட்டவன்னு சொல்லிவிட முடியுமா?'' என்று 'பரந்த' மனசோடு பேசினவன் கடைசியாக ஐம்பதாயிரம் வரதட்சிணையும் ஐம்பது பவுன் நகையும் போட வேண்டும் என்று கண்டிஷன் போட்டான்.

''அத்தனைக்கு நா எங்க போவேன்?'' அப்பா கெஞ்சினார்.

''இவ்வளவு மோசமானவங்க குடும்பத்துல இது கூடப் போடலைன்னா எப்படி?'' என்று ரொம்பச் சின்னத்தனமாக பேசிவிட்டு வெளியேறினான்.

அன்று பூராவும் அப்பா சாப்பிடக்கூட இல்லை. இருட்டும் வேளையில் என்னைக் கூப்பிட்டார்.

கட்டியிருந்த பட்டுப் புடவையை மடித்து வைத்து விட்டு வந்து ''என்னப்பா?'' என்றேன். அப்பா என்னையே ஒரு நிமிடம் பார்த்தார். பிறகு தலை குனிந்துகொண்டார். மறுபடியும் நிமிர்ந்து,

''சொல்றேனேன்னு தப்பா நெனைச்சுக் காதே கமலு... பேசாம நீயும் யாரோடேயாணும் ஓடிப் போய்டேன்...'' சொல்லி விட்டு முகத்தை மூடிக் கொண்டு குலுங்கிக் குலுங்கி அழுதார்.

நான் ஸ்தம்பித்து சிலையாய் உறைந்து போய் நின்று கொண்டிருந்தேன்.

• • • •

ஒருவரது கண்கள் அழகாயிருந்தால் முக அழகு கூடுகிறது. அவரது கண்களைக் கண்டு மயங்கும் கண்கள் பல –

கண்கள் மிகவும் முக்கியமான ஒரு உறுப்பாகும். இயற்கை கண்களுக்கு மிகவும் குறைவான பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. சூரியனின் வெப்ப கதிர்கள்., புழுதி, மண், தூசு முதலியவை கண்களை நேரடியாக பாதிக்கின்றன. இதனால் கண்கள் ஆயாசமடைந்து எரிச்சலையும் உண்டாக்குகிறது.



ஒரு கண்ணிற்கு உபயோகப்படுத்திய லோஷனை எக்காரணத்தினாலும் மற்றொரு கண்ணிற்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. ஒரு கண்ணில் ஏதாவது நோய் இருந்தால் கிருமிகள் மற்றொரு கண்ணிற்கும் பரவி தொந்தரவு ஏற்படும். கண்களில் கிருமிகள் உடன் தொத்திப் பரவக் கூடிய தன்மை வாய்ந்தது. இரு கண்களிலும் நோய் இருந்தால் கூட, ஒரு கண்ணில் உபயோகித்த லோஷனை மற்றொரு கண்ணிற்கு உபயோகிப்பதால் பாதிப்பு அதிகரிக்கக்கூடும்.

கண்களுக்கு ஓய்வு தேவை. கண்களுக்கு ஓய்வு அளிக்கும் மிகச் சுலபமான முறை கண்களை இருகைகளிலும் பொத்திக் கொண்டு மேஜையில் முழங்கையை ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும். தலையைக் கீழாகச் சரித்து வெளிச்சம் கண்களை அணுகாமல் கழுத்து தசைகளை தளர்த்திக் கொண்டு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடம் வரை இருக்க வேண்டும். இந்தச் சுலபமுறையில் கண்களுக்குத் தேவையான ஓய்வு கிடைக்கிறது.

காணக் கண்ணொளி வேண்டும்!

கண்களில் ஐலோஷன் தினந்தோறும் படுக்குமுன் உபயோகப் படுத்த வேண்டும். இதனால் கண்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது.

மருந்துக் கடைகளில் பல லோஷன்கள் கிடைக்கின்றன. அதை உபயோகிப்பதில் தான் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஒரு சிறிய கப் அல்லது கண்கள் சுத்தமாக அலம்பக் கடைகளில் கிடைக்கும் ஐவாஷரில் லோஷனை விட்டுக் கண்களில் பொருத்தி. விழியை வலமாகவும் இடமாகவும் சுழற்ற வேண்டும். இதனால் கண்கள் நன்றாக சுத்தமாவது மட்டுமில்லாமல், தளர்ச்சியடைந்திருக்கும் தசைகளுக்கும் புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது. மேலும் தூசு, மண் முதலியவற்றை அகற்றுகிறது.





பரீட்சை விடைத்தாள்களை இருத்தும் ஆசிரியர்களுக்கும், கம்பாஸிடர்களுக்கும் படிக்கும் வேலையுள்ளவர்களுக்கும், இந்த முறை கண்களுக்கு ஓய்வு தர மிகவும் உபயோகமாக இருக்கும்.

கோடைக்காலத்தில் அல்லது மிகவும் குளிர்காலத்தில் கண்களை இடுக்கிக் கொள்ளும் பழக்கம் பலருக்கு உண்டு. இதனால், நெற்றியில் சுருக்கம் ஏற்படுகிறது. இரு புருவங்களுக்கு இடையில் கோடுகள் விழுகின்றன. இதுவே அவர்களின் ஒரு முகபாவமாக மாறிவிடுகிறது. தூங்கும்போதும் அந்தச் சுருக்கம் கலைவதில்லை. இதைத் தவிர்க்க கண்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பை அளிக்க வேண்டும்.

அதிக வெயிலில் கறுப்புகண்ணாடி அணியாமல் செல்லக் கூடாது. கண்ணாடி வாங்கும்போது சிக்கனத்தை கடைப்பிடிப்பது தவறு. கண்ணாடியின் தரம் மிகவும் முக்கியமான ஒரு அம்சம். சரியான கண்ணாடி அணியாததால் பலரின் பார்வை சீரழிந்திருக்கிறது. வெயிலில் அணியும் கறுப்புக்கண்ணாடியும் மிகவும் கறுப்பாக அணிவதுதவறு அதை அணிவதால் கண்ணாடியைக் கழற்றியவுடன் கண்களுக்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சி கூடுகிறது.

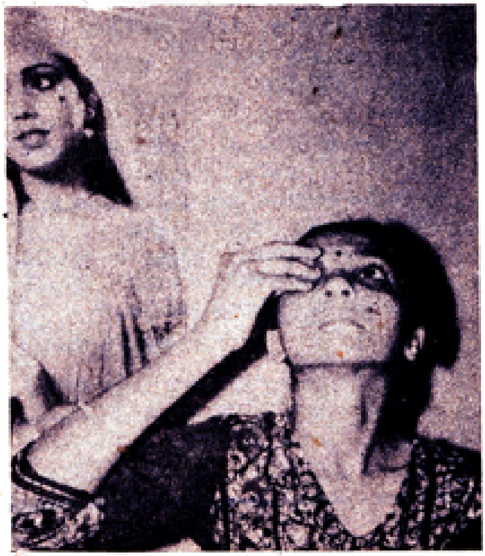
சூரிய வெளிச்சத்தின் பிரகாசத்தைச் சற்று மங்கச் செய்யும்படி கண்கள் கூசாமல் இருக்கும்படியான கண்ணாடி உபயோகிக்க வேண்டும்.

கண்களில் சுருக்கம் விழுவதைத் தவிர்க்க சிறிது க்ரீம் அல்லது விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கொண்டுதூங்கச் செல்ல வேண்டும். கண்களை அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரால் கழுவினால்புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

அதிக வேலை, கவலைகள் மற்றும் தூக்கமின்மை இவைகளினால் கண்களின் கீழ் கருவளையம் ஏற்படுகிறது. வயதாக, வயதாக இந்தக் கருவளையம் இன்னும் அதிகமாக கறுக்கிறது. இதற்கு வெள்ளரிச்சாறு மிகவும் பயனளிக்கும்.

வெள்ளரிச் சாற்றைப் பிழிந்து குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்தும் உபயோகப் படுத்தலாம். பஞ்சில் லேசாக வெள்ளரிச் சாற்றைத் தோய்த்து கண்களின் மேல் வைத்து பத்து நிமிடம் வரை ஓய்வெடுக்க வேண்டும். கண்களுக்கு இதனால் ஓய்வும் கிடைக்கும். கருவளையமும் மறைந்து விடும்.





மிகவும் அதிகமாக கருவளையம் இருப்ப வர்கள் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது லானோலின் க்ரீமையும் கலந்து உபயோகப் படுத்தலாம்.

கண்களில் க்ரீம் அல்லது எண்ணெய் மசாஜ் செய்யும்போது உள்ளிருந்து வெளி யாக மூக்கின் அருகிலிருந்து கீழாகவும் மேலாகவும் செய்வது நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்குகிறது.

எம்ப்ராய்டரி, தையல்வேலை, செய்பவர் களும், போதிய வெளிச்சமில்லாமல் செய்யக் கூடாது. உலகத்தில் எல்லாவற்றையும் விட கண்பார்வையின் மதிப்பு மிக அதிகம்.

ஒரு சிறு உபயோகமுள்ள குறிப்பு: பல ருக்கு வெயிலில்சென்று வீட்டுத்திரும்பினால் கறுப்புக் கண்ணாடி அணிந்தாலும் தலைவலி ஏற்படும். அரேபிய நாட்டில் மக்கள் தலையைத் துணியால் மூடிக்கொள்வது அதிக மான சூரிய வெப்பம் தலைக்குள்நுழையாமல் தவிர்க்கத்தான். பின் கழுத்தில் சூரிய வெளிச்சம் பட்டுத் தலையினுள் நுழைவதாக விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. ஆகையால்,

> புடவையால் பின் கழுத்தை மூடிக் கொண்டு செல்வதாலும், ஸ்கார்ப் உபயோகிப்பதாலும் தலைவலி ஏற்படு வதைத் தவிர்க்கலாம். குழந்தைகளுக்கு கட்டாயம் தொப்பி அணிவிக்கவேண் டும்.

படிக்கும்போது வெளிச்சம் தலையின் பின் புறத்திலிருந்து வரவேண்டும். நல்ல ப்ரிண்ட் உள்ள புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டும். இது முக்கியமில்லாத ஒரு விஷயமாகத்தோன்ற லாம். ஆனால் சரியாக அச்சாகாத புத்தகங் களைத் தொடர்ந்து படிப்பதால் நாளடை வில் கண்கள் கெட்டுவிடுகின்றன. கண்களில் தளர்ச்சியோ, தலைவலியோ அல்லது நீரோ வடிந்தால் உடன் நல்ல டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும்.

வண்டி ஓட்டுபவர்கள் அணியும் கண்ணாடி யில் கீறல்கள் இருந்தால் அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கண்களில் இதனால் தளர்ச்சி ஏற்படும். கண்ணாடி உபயோகிப்ப வர்கள் அதை எப்பொழுது கழற்றினாலும் உறையினுள் போட்டு வைப்பதை பழக்க மாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் கண்ணாடி உடையாமலும் கீறல்கள் விழா மலும் மேலும் பார்வை கெடாமலும் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

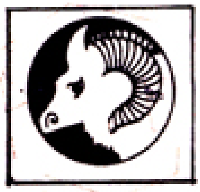
-ரேகா.

படங்கள்: பி. ஈ. ரமணன்.

ராசி பலன்

ஆகஸ்ட்-84

மேஷம்



● நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் காரணமாக ஓரளவு மனவருத்தங்களும், குழப்பங்களும் உண்டாகலாம். புரிந்து கொள்ளும் தன்மையையும், விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மையையும் அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் பல மனக்கசப்புக்களைத் தவிர்க்கலாம். சென்ற மாதத்தை விட அலைச்சல் குறைவாக இருந்தாலும் ஓரளவு பணச்செலவு உள்ள மாதமாகவே இம்மாதம் இருக்கும். கணவர் உறவினரின் மூலமாக திடீர்ப் பணவரவும் சிலருக்கு உண்டாகும்.

ரிஷபம்



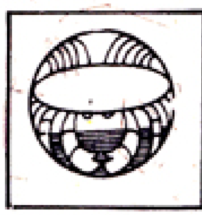
● சிரிய குறிக்கோளைக் கொண்டுள்ள உங்களுக்கு வெற்றி நெருங்கி விட்டது என்றே கூறலாம். மிகுந்த யோசனையுடன் ஒவ்வொரு அடியையும் எடுத்து வைப்பீர்களானால், ஒளிமயமான எதிர்காலம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது. இப்போது உங்கள் மனத்திலுள்ள திட்டமிட்டுள்ளதை வெளிப்படையாகப் பேசாமல் இருப்பது நல்லது. இதனால் எதிரிகள் அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வாய்ப்பும் உண்டு.

மிதுனம்



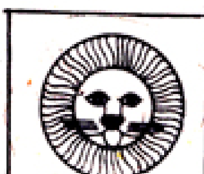
● சமூக வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இது பரபரப்பு மிகுந்த மாதமாக விளங்கும். பெரிய மனிதர்களின் சந்திப்பினால், உங்கள் வாழ்வில் பல முன்னேற்றங்கள் ஏற்படும். எதிர்வரும் சிறுசிறு பிரச்னைகளை எளிதாக ஒதுக்கிவிட்டுக் குறிக்கோளே முக்கியம் எனச் செய்வீர்களேயானால் பல காரியங்களைச் சாதிக்கலாம். நண்பர் ஒருவர் மூலமாக குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகளும் சிலருக்கு உண்டாகும்.

கடகம்



● ஆடை அணிகலன்கள் சேகரிப்பிற்கோ, வாகனங்களை வாங்குவதற்கோ இம்மாதம் ஏற்ற மாதமாகும். எதிர்பாராத பணவரவும் சிலருக்கு உண்டாகும். கடமைகளின் சுமை அதிகமாக அழுத்தாத காரணத்தால் பொழுதுபோக்கு மிகுந்த மாதமாகவும் இது விளங்கும். மாதக் கடைசியில் வரவிருக்கும் புதிய செய்தி ஒன்றினால் குடும்பத்தில் பல மாறுதல்கள் உண்டாகும். சிலருக்கு வெளியூர்ப் பிரயாணங்களும் உண்டாகும்.

சிம்மம்



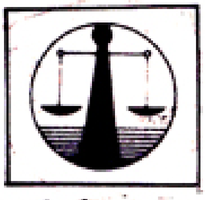
● நீங்கள் திட்டமிட்ட காரியங்கள் நிறைவேறும். தருணம் வரும் போது ஓரளவு குழப்பங்கள் வரலாம். இரண்டு கவர்ச்சிகரமான வழிகளில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்ற நிலைமையும் வரக்கூடும். மிகுந்த முன்யோசனையும், நண்பர்களின் உதவியுடன் சரியான வழியைத் தேர்ந்தெடுத்து விட்டீர்களானால், உங்கள் வாழ்க்கையில் இனி படிப்படியான முன்னேற்றம் தான். பண வரவும் கூட ஓரளவு சரளமாகவே இருக்கும்.

கன்னி



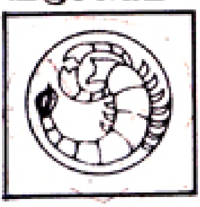
● வெளியூர்ப் பிரயாணங்களோ, வெளிநாட்டிற்குச் செல்லும் வாய்ப்போ சிலருக்கு உண்டாகலாம். நெருங்கிய உறவினர் ஒருவரின் மூலமாகக் கிடைக்கும் உதவி இந்தச் சமயத்தில் உங்களுக்குப் பேருதவியாக இருக்கும். குழந்தைகளின் காரணமாக வீட்டில் மனஸ்தாபங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில் பொருளாதார நிலைமை ஓரளவு சரளமாகவே இருக்கும். செலவினங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம்.

துலாம்



● வீடு, மனை வாங்க விற்க இது சரியான தருணம். எதிர்பார்த்த அளவு லாபங்களைத் தனியார் நிறுவனங்களில் உள்ளவர்கள் சந்திக்கலாம். அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களுக்குமேலதிகாரிகளின் மூலமாக நன்மைகள் உண்டாகும் தங்களுக்குச் சம்பந்தமே இல்லாத விஷய சம்பந்தமாகச் சிலருக்குக் கடுமையான அலைச்சலும், பண விரயமும் உண்டாகலாம். உடல் நிலையைப் பார்த்துக் கொள்ளுதல் நலம்.

விருச்சிகம்



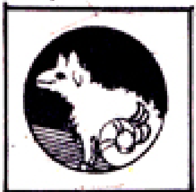
● இம்மாதம் முழுவதுமே ஓரளவு, செல்வாக்குள்ள நபர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தலும், விவாதங்களில் ஈடுபடாமல் இருத்தலும் நலம். தீர்த்தே ஆகவேண்டிய பிரச்னை ஏதாவது வருமானால் கூடியவரை அப்போதே முடிவெடுக்காமல் ஒத்திப் போடுதல் நலம். சிலருக்கு நண்பர்களின் உதவியால் எதிர்பார்த்த பிரச்னைகள் சுமுகமாக முடிவதுடன் மேற்கொண்டு உதவிகளும் கிடைக்கலாம். பணவரவில் அதிகப் பிரச்னைகள் இருக்காது.

தனுசு



விளையாட்டுவீரர்களுக்கும் கலைஞர்களுக்கும் பொது மக்களிடையே ஆதரவும், புகழும் பெருகும். சிலருக்கு விருதுகள் கிடைக்கவும் வாய்ப்புண்டு. வேலை தேடுபவர்களுக்கு உகந்த செய்திகள் கிடைப்பதுடன், சிலருக்கு எதிர்காலம் ஸ்திரமானதாக அமையும். நீண்டநாளாக முடிக்கப்படாமல் இருந்த திட்டம் ஒன்று முடிக்கப்படுவதால் பணவரவு ஏற்பட்டு அதனால் குடும்பத்தில் சுபிட்சமும், மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

மகரம்



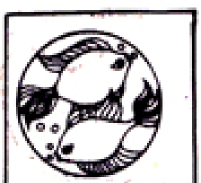
● நீதிமன்ற விவகாரங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இம்மாதம் சுமுகமான முடிவை அடைவதுடன் வெற்றி வாய்ப்பும் உண்டாகும். அரசாங்கத்தின் மூலமாகப் பணவரவு உண்டாகும். பொது வாழ்வில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராமல் அறிமுகமாகும் நண்பரின் உதவியால் பல காரியசித்திகள் உண்டாகும். பண வரவுக்கும், செலவிற்கும் சரியாக இருந்து விடுவதால் சேமிப்பிற்கு வழியில்லாத மாதமிது.

கும்பம்



● குடும்ப வாழ்விலும், அந்தரங்கமான உறவுகளுக்கு இடையேயும் அதிகமான சர்ச்சைகளில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது. தவறாகப்புரிந்து கொள்ளுதல் எனும் காரணத்தால்பெரியபிளவுகள் கூட ஏற்பட்டு விடலாம். பொறுமையையும், அன்பையும் கடைப்பிடித்தீர்களேயானால் எதிர்வரும் பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதுடன் அதிக நஷ்டமடையாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளினால் ஓரளவு அலைச்சல்கள் இருக்கலாம்.

மீனம்



● சுயதொழில் செய்பவர்களுக்கு இம்மாதம் கடுமையாக உழைக்க வேண்டி வரும். ஓய்வில்லாத உழைப்பாக இருந்தாலும் எதிர்பார்த்த லாபம் கிட்டுவதுடன் குடும்ப நிலையும் பெரிதும் சீர்படும். கணவன் – மனைவியிடையே அன்பு பெருகுவதுடன், புதிய உறவினர்களின் வருகையால் குடும்பத்தில் கலகலப்பான சூழ்நிலையும் உண்டாகும். குழந்தைகளின் மூலமாக நல்ல பெயரும் புகழும் கிட்டும். பணவரவு சரளமானதாகவே இருக்கும்.

ஜெயிக்க வந்த முதல்வர்!



சமீபத்தில் தமிழ் நாடு மாநில அளவிலான சைக்கிள் சாம்பியன் போட்டியினைத் தமிழ்நாடு சைக்கிள் சங்கம் நடத்தியது.

இதில் 16 வயதிற் குட்பட்ட பெண்களுக் கான சைக்கிள்போட்டியில் கே. எப். கிரேசி என்ற பள்ளி மாணவி மூன்று தங்கப் பதக்கங்களைப் பெற்றுச் சாதனை நிகழ்த்தினார்.

''இதற்காகவே மூன்று ஆண்டுகளாகத் தீவிர மாக சைக்கிள் பயிற்சி செய்து வந்தேன். என் தந்தை பிரான்சிஸும், தமிழ்நாடு சைக்கிள் சங்கச் செயலாளர் எம். சி. சுகுமாரும் எனக்கு அளித்த ஊக்கத்தை என்னால் மறக்கவே முடியாது. இந்தியாவின் சார்பில் ஆசிய போட்டியில் பங்கு பெற்றுத் தங்கப் பதக்கம் பெற்று வந்து விட வேண்டும். இதுதான் என் இலட்சியம்.'' என்கிறார் கிரேசி.

—சகுந்தலா பூபதி

சீனியர் பிரிவில் சென்னை மாநகராட்சியில் பணி புரியும் குமாரி சுகுமாரி முதற் பரிசான தங்கப் பதக்கத்தைத் தட்டிக் கொண்டு போனார். 25 கிலோ மீட்டர் மெரினா கடற்கரைச் சாலைப் பந்தயத்தில் இரண்டாவதாக வந்து வெள்ளிக் கோப்பையைப் பெற்றிருக்கிறார். மற்றும் இரண்டு போட்டிகளில் வெள்ளிப் பதக்கங்களைப் பெற்றிருக்கிறார்.

இதுவரை தேசிய அளவிலான சைக்கிள் பந்தயங்களில் பங்கு கொள்ள பாங்காக், லண்டன், பிலிப்பைன்ஸ் ஆகிய பல நாடுகளுக்கு சென்றிருக்கும் இவர் இதுதவிர ராஜஸ்தான், பம்பாய், தில்லி, ஆகிய இடங்களுக்கும் சென்று பந்தயங்களில் பங்கு பெற்றிருக்கிறாராம்.

''தினமும் காலை 4.30 மணிக்கு எழுந்து இரவே ஊற வைத்த பாதாம் பருப்புக்களையும் ஒரு கப் பாலும் சாப்பிட்டுவிட்டு சைக்கிள் பயிற்சிக்குக் கிளம்பி விடுவேன்'' என்கிறார் இவர். வீட்டிற்கு வந்ததும் சில உடற் பயிற்சிகளுக்குப் பின் குளித்து, சாப்பிட்டு அலுவலகம் செல்கிறார்.



''எங்கள் போட்டி நடந்து கொண்டிருக்கும் போது ஒரு சுவையான சம்பவம் நடந்தது. மெரீனு கடற்கரை பாரதியார் சிலையிலிருந்து கிண்டி ஹால்டா தொழிற்சாலை வரை சைக்கிள் போட்டி. பாதி தூரம் போகும் போதே எதிர்ப்பக்கம் நமது முதலமைச்சர் வீட்டிலிருந்து புறப்பட்டிருக்கிருர். ஆரம்பித்து விட்ட பந்தயத்தை எப்படி நிறுத்துவது? முதலமைச்சரைச் சற்றுத் தாமதிக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டதும், அவரும் உடனே சம்மதத்துடன் சாலை ஓரம் வண்டியை நிறுத்தச் சொல்லிப் போட்டியில் கலந்து கொண்டவர்களுக்குக் கையை ஆட்டி வாழ்த்திஞர். எங்களுக்கெல்லாம் உற்சாகம் பிய்த்துக் கொண்டு விட்டது'' என்கிருர் சிரிப்புடன் குமாரி.

இவர் தனக்கு ஒரு நல்ல ரேஸ் சைக்கிள் வாங்கிக் கொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புகிருர். வெளிநாட்டிலிருந்து பாகங்களை வரவழைத்து நல்ல சைக்கிள் செய்ய சுமார் 7000 ரூபாய் வரை ஆகுமாம்.

இந்த ரேஸ் சைக்கிளை பற்றி இவர் கூறும் சில தகவல்கள்... ஃப்ரேம் தவிர மற்ற பாகங்களை வெளி நாட்டிலிருந்து தருவித்து இங்கேஅசெம்பிள் செய்து கொள்ளலாம். இது மிகவும் லேசாக இருக்கும். டிராக்கில் போவதற்கும் சாலையில் போவதற்கும் வெவ்வேறு டயர்களும் வெவ்வேறு ஹேண்டில் பாரும் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. பந்தயத்தில் கலந்து கொண்டிருக்கும் போது டயர் பஞ்சரானுல் சிலநொடிகளில் அதை நீக்கிவிட்டு வேறு டயர் பொருத்தப் பட்டு கொடுத்து விடுவார்கள்.

—கலாமூர்த்தி.

சென்னைக்கு வந்தவர்கள்!

'கலைஞர்களெல்லாம் பாரீஸைத் தேடிச் செல்வார்கள். அது போல நாங்கள் கலைநாட்டம் மிக்க சென்னை நகர வாசிகளிடம் 'ஷொட்டு' பெற வந்திருக்கிறேம்.

என்கிருர்கள் குமாரி உமா பாலசுப்பிமணியனும், குமாரி ஸ்ரீவித்யா விஸ்வநாதனும். டெல்லிவாசித் தமிழ்ப் பெண்களான இவர்கள், நாட்டிய உலகில் சரித்திரம் படைத்த வழுவூரரின் சிஷ்யை திருமதி கனகாவிடம் நாட்டியம் பயின்றவர்கள்.

அதைச் சென்ற மாதம் நடந்த அவர்களுடைய நாட்டிய நிகழ்ச்சியே நிரூபித்தது. அழகான அடவுகளும், கற்பனையுடன் கூடிய அபிநய நேர்த்தியும் அவையோரை மெய்மறக்க வைத்தன.



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

● சில பிரச்னைகள், சில வார்த்தைகள் வெறுப்புப் பூச்சிகள் கட்டுரையில் வெளியான சம்பவங்கள் நடைமுறை வாழ்க்கையில் நூற்றுக்கு நூறு உண்மை தான். இல்லறத்தில் ஒவ்வொருவரும் அன்புடன் பழகினால் ஆயுள் முழுமைக்கும் இனிமை நிறைந்த வாழ்வு அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.
எஸ். மல்லிகை, கோவை—40.

● கல்யாணமான பெண்ணிற்கும் கடமையில்லையா? என்ற கேள்வியின் பின்னணியில் அமைந்த கட்டுரை நன்று. ஆனால் இந்த இந்திய சமுதாயத்தில் கல்யாணம் வரையில் தான் அவள் பெற்றோரின் மகள். பின்னர் அவளே மற்றோர் இடத்திற்கு மருமகளாகி விடுகிறாளே. 'சீர் முறைகள் செலவிற்குத் தான் அவள் பெண்; மற்றபடி மருமகள் மட்டுமே' என்கிறதே சமுதாயம்; என்ன செய்ய?
எஸ். வாசுதேவன், சென்னை—14.

● சில பிரச்னைகள், சில வார்த்தைகள் அத்தனையும் உண்மைதானடி அம்மா.... பொம்மனாட்டிங்களைப் பெத்தவங்களுக்கு இல்லே அந்தக் கஷ்டம் தெரியும்.
விஜயாமுரளி, ஈரோடு—1.

● இலவச ஆலோசனைகள், அழகுக் குறிப்புக்கள், மருத்துவக் குறிப்புக்கள், சமையல் குறிப்புக்கள் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள விஷயங்கள். அப்பப்பா... மங்கையருக்கான பத்திரிகைகளில் மங்கையர் மலர் தனித் தன்மையுடன் பீடுநடை போடுகிறது.
எஸ். சம்பத்குமார், சென்னை—5.

● விமலாரமணியின் 'கங்கை யமுனை இங்குதான் சங்கமம்' குறுநாவல் ஓர் அழுத்தமான படைப்பு. இதைப் படிப்பவர்களின் மனதிலிருந்து விசாலம் விலக.... பல மாதங்களாகும். அந்த அளவிற்கு விசாலத்தின் துன்பங்கள்... துயரங்கள்... எல்லாம் எங்கள் மனதில் ஆழமாக வேரூன்றி விட்டது விசாலத்திற்கு ஏற்பட்ட கஷ்டங்கள்.... வேறு எந்தப் பெண்ணுக்கும் வரக்கூடாது.
எம். எம். இப்ராஹிம், குளச்சல்.

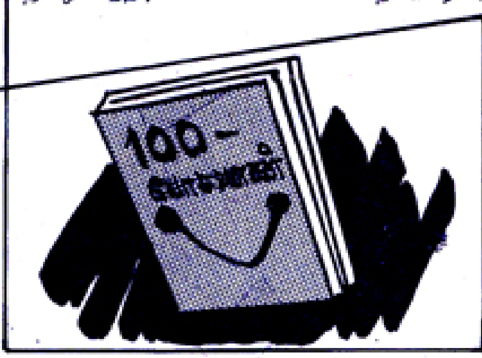
● நூறு யோசனைகள் பயனுள்ள யோசனைகள். மொத்தத்தில் இம்மாத மங்கையர் மலர் எப்பொழுதும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பொக்கிஷமாக வைத்துப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியது.
தூத்துக்குடி—6. சு. அன்னபூரணி.

● சத்தான, முத்தான, பயனுள்ள நூறு யோசனைகள் தந்த உங்களுக்கு ஆயிரமாயிரம் நன்றிகள். முதல்வேலையாக அப்பகுதியைத் தனியாக எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக்கொண்டேன்.
இருமுதி. நரசிம்மராவ். திருவையாறு.

● மதம், இனம், ஜாதியின் பெயரால் ஏற்படும் கலவரங்களில் ஏழைத் தொழிலாளிகளின் உயிர்களை பலி கொள்வதை, செய்தி மலர் மூலம் பம்பாய்க் கலவரக்காரர்கள் அறிந்தால், மனம் திருந்த வழியுண்டு.
ஜி. சூர்யநாராயணன், பெங்களூர்—21.

● ஸ்ரீ வேணுகோபாலன் அவர்களின் வழி காட்டும் பெண்கள் அருமையான படைப்பு.
கேட்கிப்பராக நின்ற பதின்மூன்று வயதுச் சிறுமி ஜவஹர்லால் நேரு என்று தெரிந்தும் அவரை வாயிலில் நிறுத்தியது, அவளது துணிவையும், கடமை தவறாத உணர்வையும் காட்டுகிறது.
ஜவஹர் சொன்ன 'இவள் போன்ற யாருக்கும் பயப்படாத பெண்கள் தான் நாட்டுக்கு இப்போது தேவை.' என்ற சொல் இன்றைக்கும் உண்மைதானே?
வி. பாலா, சீர்காழி.

● நேரமும், பொருளும் மிஞ்ச, சமையலில் சுவை கூட, நம்மை நாமே அழகுபடுத்திக் கொள்ள, குழந்தைகளை நன்கு வளர்க்க மற்றும் குடும்பத் தலைவிகள் செய்யும் ஒவ்வொரு வேலையிலும் மங்கையர் மலர் தரும் சின்னச் சின்ன யோசனைகள் பெரிதும் பயன் தருகின்றன. நன்றி உங்கள் நேசத்திற்கு.
தமிழ்காந்தி, நங்கவரம்.



ஒரே கல்லில் இரண்டு கனிகள்!

சிக்கன வாழ்வே சீரான வாழ்வு—இது வெறும் தத்துவம் மட்டுமல்ல...
வாழ்க்கை நெறியும்கூட! எப்படி?

கூட்டுறவுப் பண்டக சாலைகளிலும் சிறப்பங்காடிகளிலும் உங்கள் வீட்டுத் தேவைப் பண்டங்களை வாங்குங்கள்.

அங்கே, தரமான பொருட்கள் நியாய விலையில், சரியான எடை, அளவில் கிடைக்கின்றன.
அதனால்,
சிக்கனம் மட்டுமல்ல, சேமிப்பும் வளர்கிறது!



கூட்டுறவு
அங்காடிகளின் சேவை
குடும்பத்துக்கு
எப்போதும் தேவை!


கூட்டுறவு
சிறப்பு
அங்காடி
தமிழ்நாடு
கூட்டுறவு ஒன்றியம்
சென்னை 600 009
ADWAVE TNCU/2677

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

பிரஹசரணம் ஆத்ரேய கோத்ரம் பூர நட்சத்திரம் 31 வயது பி.எஸ்.ஸி தமிழ்நாடு அரசில் பணிபுரியும் ரூ 950. வருமானமுள்ள 5'3" உயரமுள்ள பையனுக்கு மத்திய அல்லது மாநில அரசில் பணிபுரியும் 28 வயதிற்குட்பட்ட பிராமணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம் ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் 1473

செங்குந்த முதலியார், வயது 32, உயரம் 163 செ. மீ., பி. ஏ., கேட்டை நட்சத்திரம். இராணுவத்தில் எட்டு ஆண்டுகள் பணியாற்றிய பின் தற்பொழுது பாரத ஸ்டேட் வங்கியில் பணிபுரியும், குடும்பத்தில் கடைசி வரனுக்கு வங்கி, ஆசிரியர் மற்றும் மத்திய அரசில் நிரந்தரமாகப் பணிபுரியும் 26–30 வயதிற்குள் நற்பண்புள்ள எளிமையான மணப்பெண் தேவை. எளிமையான திருமணம். இந்துவில் எப்பிரிவினரும் வரவேற்புக்குரியவர். பெட்டி எண்:1474.

அரசுப் பணியில் வட ஆற்காடு மாவட்டத்தில் ரூ. 850 சம்பளம் பெறும் அழகும், குணமும் உள்ள 27 வயது சைவ வேளாளர் செட்டியார் வரனுக்குப் படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். சாதித் தடையில்லை. பெட்டி எண்:1475.

காசியப கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், வயது 32, வடமாள், தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 350 மாதச் சம்பளம் உள்ள பையனுக்கு உத்தியோகம் பார்க்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1476.

வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், பி. ஏ., 37 வயது, ஹைதராபாத்தில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலையில் இல்லாத 32 வயதுக்கு உட்பட்ட பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1477.

மத்திய அரசில் கிளார்க். ரூ. 1500 சம்பளத்திலுள்ள கத்தோலிக்க கிறித்துவ பட்டதாரி மணமகனுக்கு (வயது 30) பி. ஏ / பி. எஸ். ஸி பி. எட்., அல்லது எஸ். எஸ். எல். சி. புடன் டீ. டி. எச். படித்த (வயது 25–27) கத்தோலிக்க கிறித்துவ மணமகள் தேவை. பெண் சிவப்பாகவும், அழகாகவும் இருப்பது மிக அவசியம். வசதி குறைந்த படித்த, அழகிய பெண்கள் புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1478.

வடமாள் ஐயர், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 37 (ரோஹிணி) பையனுக்கு, சொந்த வியாபாரம், decent income சொந்த பங்களா, நல்ல குடும்பமும், லக்ஷணமும், ஆரோக்கியமுமுள்ள குடும்பப் பொறுப்புள்ள பெண் தேவை. ஜாம்தக, குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1479.

சௌராஷ்டிர குலம், எஞ்சினியர் பி. ஈ. (மெக்) 164 செ. மீ. உயரம், 28 வயது, அரசு பணி, ரூ. 2400/– சம்பளம், நல்ல குடும்பம், பாரத்வாஜ கோத்திரம். அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும் உள்ள பட்டதாரி / படித்துக் கொண்டிருக்கும் / வேலையில் உள்ள / வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. பெண்ணின் தகுதியே கருதப்படும். விளம்பரம் சிறந்த தேர்வு செய்வதற்கு மட்டுமே. முழு விவரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1480.

திருமணமலர்ப் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 30/– தொகையை 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்பவேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர். பெட்டி எண்.... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை-600032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

Alliance invited from graduate girl for 34 years Madhva Diploma Engineer employed in private sector at Madras. Issuelesswidows of Iyer/I yengar community will also be considered. Contact with details Box No: 1481.

ஜாதி: இந்து, தாழ்த்தப்பட்டோர், வயது 29, (இருபத்து ஒன்பது), கல்வி : பி. எஸ். ஸி. (1976), உத்தியோகம் : மாநில அரசு, நிரந்தரம் (7

ஆண்டுகள்). மாத வருமானம்: ரூ. 1200/– நிறம் : மாநிறம். உயரம் 179 செ. மீ. எம்மதமும் சரி: ஆசிரியையாக இருப்பவருக்கு முன்னுரிமை. வேலையில் இருப்பது நலம். சுமாரான வசதி. நல்ல குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை பெட்டி எண்: 1482.

சௌராஷ்டிர குலம் கௌண்டில்ய கோத்திரம், 31 வயது கேட்டை நட்சத்திரம், 5' 6'' சிவப்பு நிறம் சென்னையிலுள்ள பெரிய தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையில் நல்ல ஊதியம் பெறும் சௌராஷ்டிர மணமகனுக்கு அதே குலத்தில் மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 1483.

லிங்காயத்து வகுப்பைச் சேர்ந்த, 31 வயதுள்ள 1000 ரூபாய் சம்பளம் பெறும், அரசாங்க உத்தியோகத்திலிருக்கும் பட்டதாரி பையனுக்குப் பெண் தேவை. பையன் AICWA படிக்கிறான். 'வீரசைவ கன்னடியர்' உட்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1484.

Wanted Non - Bharadhwaja Vadama employed bride for a boy 32. executive in a five Star Hotel in Madras. Horoscope optional. Box No: 1485.

கௌசிக கோத்திரம், பிரஹசரணம், மிருகசீரிஷம் 29 வயதான தமிழ் ஐயர் – மத்திய அரசு உத்தியோகத்திலுள்ள வரனுக்கு மத்திய/மாநில உத்தியோகத்திலுள்ள படித்த, அழகுள்ள, குணமுள்ள பெண் தேவை. போட்டோ ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெண்ணின் நட்சத்திரம் மூலம், பூராடம், ஆயில்யம், கேட்டை ஆக இருந்தால் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண்: 1486.

சங்கிருதி கோத்திரம், வடமாள் 'வயது 34, உயரம் 5' 1'' கார்த்திகை 4–ம் பாதம் பி. காம்., ஜாம்ஷெட்பூரில் Administrative cum Accounts Officer ஆக ரூ. 1200 மாத வருவாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வசதியுள்ள, படித்த, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. கேரள பூர்விகம், வடமாள் விரும்பத்தக்கது. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1487.

Interested fair, educated rich, who are financially willing to support Business for Broad-minded Brahmin bachelor aged 39, Star Makam, Gothram Haritha; working in Madras In a reputed firm wants start a fresh Business. widow, divorcee, can also apply caste no bar. Box No: 1488.

Parents looking for a !Naidu bride of 20 years 5' - 4'', XII - passed, Domestically trained, goodlooking, Bharani star from middle income family; can write to box No: 1489.

Alliance invited from very fair (சிவப்பு) tall, beautiful, educated Mudhaliar / Pillai/ Velalar / Saiva Velalar brides, for Handsome graduate Mudaliar groom 32 own business in Bangalore, decent income, propertied. No-dowry. reply with photograph and details. Box No: 1490.

இசை வேளாளர், வயது 27 எம். காம்., சி. ஏ., பட்டதாரி மணமகனுக்கு. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும், நிறமும் உள்ள பட்டதாரி(அ) டாக்டர் (அ) என்ஜினியர் படித்துள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் – போட்டோ அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண்: 1491.

சென்னையில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் எம். எஸ். ஸி படித்த அழகான முதலியார் பெண், வயது 25 சம்பளம் ரூ. 800/– சென்னை சுற்றுப்புறங்களிலுள்ள மத்திய அரசிலும் தமிழக அரசிலும் பணிபுரியும் பட்டதாரி வரன் தேவை. முதலியாரில் உட்பிரிவுகள் பாதகமில்லை பெட்டி எண்: 1492.

கௌசிக கோத்திரம் பிரஹசரணம் ரேவதி நட்சத்திரம், மாநில அரசு பணி (திருப்பூர்) 31/162/1000 பி. யூ. சி., பையனுக்கு படித்த அல்லது வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. போட்டோ ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்1493

பல் அறிஞரின் தலைமகன், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடமாள், ரோகிணி, எஸ். எஸ். எல்.சி நகராட்சியில் தட்டச்சராக மாத வருமானம் 900ல் உள்ள 37 வயதுள்ள செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பையனுக்கு அழகான சிவப்பு நிறமுள்ள ஐயர் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1494.

Wanted Non-Koundinya graduate, tall (Minimum 5' - 4'') pretty, fair, goodlooking Tamilian Keralite smartha Brahmin bride (age upto 33), for tall (5' - 11'') handsome, fair, New-York - based Doctor in early forties. Star Karthikai. Apply with Horoscope to Box No: 1495.

Alliance solicited from well placed grooms for Vadama girl 25, Hastham, 5' - 4' Sandilya Gothram, fair, Bank employed, Calcutta. respectable Kumbakonam family. Please reply with horoscope and family detailsl Box No: 1496.

Alliance invited from well placed bridegroom Engineer, Audit-officer, Bank officer etc. from respectable family for accomplished beautiful graduate Sourashtra Bride. 22 years, Savanaga Rishi Gothram. Seven Brothers. only Daughter, Box No: 1497.

Proposals invited from Sourashtra grooms for 28 years, officer, Bank of Tamilnadu, Bombay branch. Qualification M.A., M.H. Ed., M. Ed., Savanaga Rishi Gothram, apply with complete Biodata and Horoscope. Box No: 1498.

மணமகன் தேவை

இந்துஇசை வேளாளர் நடுத்தரக் குடும்பம் 28வயது 5.'0'' உயரம் படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தட்டெழுத்துக்கள்தேர்ச்சி அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கானரோகிணி நட்சத்திரமுடைய செவ்வாய் தோஷமுள்ள ஜாதகப் பெண்ணிற்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1499.

வடமான் கர்க்க கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், மார்ச் 1955ல் பிறந்த பெண்ணுக்குத் தமிழ்நாட்டில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. பெண் மாநிறம். உயரம் 4' 11'' 40 கிலோ பி. யூ. சி. ஆங்கிலம், தமிழ் டைப்பிங் ஹையர் பாஸ் செய்திருக்கிறாள். உட் பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்:1500

Alliance invited from Non-Bharadhwaja-Qualified well settled Iyer grooms - 35 below for Ashtasahasram girl B. Sc., B. Ed., 29/5' 3'' Chithirai, fair employed, decent marriage. subsect no bar. Box No: 1501.

திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளைமார், சென்னையில் மத்திய சர்க்காரில் வேலை பார்க்கும் 24 வயது பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பில் மத்திய, மாநில சர்க்காரில் வேலை பார்க்கும் 30 வயதுக்குள் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதக விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1502.

பாரத்வாஜ கோத்திரம், சுக்ல யஜுர்வேதம், விசாகம் இரண்டாம்பாதம் 8-ல் செவ்வாய் தோஷமுள்ள 23 வயதான, சிவப்பான, எஸ். எஸ். எல். சி. வரைப் படித்த 5' 3'' உயரமுள்ள குடும்பப் பாங்கான பிராமணப் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்துள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு பாதகமில்லை நல்ல முறையில் விவாகம் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 1503.

பாரத்வாஜ கோத்திரம். சுக்ல யஜுர் வேதம். கார்த்திகை 4-ம் பாதம் 21 வயதான, மாநிறமான 5 அடி உயரமுள்ள, எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த குடும்பப் பாங்கான பிராமணப் பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு பாதகமில்லை. நல்ல முறையில் விவாஹம் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 1504.

ஒரே தங்கையுள்ள கவரை நாயுடு பி.எஸ்.ஸி (கெமிஸ்ட்ரி) பி. எட்., படித்து வேலையில் உள்ள 21 வயது பெண்ணுக்கு. அதே இனத்தில், தமிழ்நாட்டில் மத்திய அரசு நிறுவனங்களில் பணி புரியும் அக்கவுண்டண்ட் / இன்ஜினியரிங் டிப்ளமா உள்ள அல்லது எம். எஸ்ஸி ஆசிரியர். மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1505.

கார்கார்த்தார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயதுடைய பி. ஏ. படித்துள்ள சிவந்த நிறமுள்ள, விவாகரத்து பெற்று, குழந்தைகளற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மறுமணத்திற்குச் சம்மதிக்கும், பரந்த மனப்பான்மை கொண்ட பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 1506.

Wanted a bridegroom for a vadama Tamil .Iyer girl aged 37 - Bharadwaja Gothram - School teacher settled at Nellore (A. P.) drawing a salary of Rs. 800/- p.m. subsect no Bar - details to Box No: 1507.

அஷ்டசஹஸ்ரம், பாதராயண கோத்திரம், புனர்பூசம் எஸ். எஸ். எல். சி., வயது 30. குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஸ்மார்த்த உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1508.

தொண்டை மண்டலம் சைவ வேளாளர், 27 வயது, பட்டதாரி, பாங்க் வேலை செய்யும் செவ்வாய் தோஷப் பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த சைவ இன்ஜினியர், பட்டதாரி வரன் தேவை. சென்னையில் வேலையில் இருக்க வேண்டும் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1509.

மணமகன் தேவை — பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ளவும். ஸ்டேட் வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பி. எஸ். ஸி படித்த பெண் — வயது 27 — விவாக ரத்து செய்திருக்கிறது. எந்த விலக்கும் இல்லை. வெஜிடேரியன்; வேளாளர் — சம்பளம் ரூபாய் 1300. பெட்டி எண்: 1510.

திருவாதிரை கம்மவர் நாயுடு பி. ஏ., டைப் தெரிந்த 27 வயது 5' 2'' அழகு. குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு வசதியுள்ள பட்டதாரி வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. கவரை நாயுடு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 1511

தமிழ் ஐயர், 34 வயது, பௌராகுத்ஸ கோத்திரம். அஷ்டசஹஸ்ரம், மூலம் 4-ம் பாதம், பி. யூ. சி., டைப்பிங், ஷார்ட்ஹாண்ட், டெலிபோன் ஆபரேட்டர் கோர்ஸ், டெல்லரிங் பாஸ் செய்து கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 500/- சம்பளம் பெறும், சொந்தமாகத் தாம்பரத்தின் அருகில் ஒரு பிளாட் உள்ள பெண்ணிற்கு 40/45 வயதிற்குள் இரண்டாம் தாரமாகவோ (divorcee not prefered) ஒரு சிறு குழந்தை இருந்தாலும் சிறு ஊனம் இருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட் பிரிவுகள் சம்மதம். மனப்பொருத்தமும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 1512.

நட்சத்திரம் சுவாதி. வயது 34, ஷடமர்ஷண கோத்திரம், 160 செ. மீ. உயரமுள்ள, மாநில மின் வாரியத்தில் மாதம் ரூபாய் ஆயிரத்துக்கு மேல் வருமானமுள்ள வைஷ்ணவ வடகலை அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண்ணுக்கு, நிரந்தர வருமானமும், கண்ணிய மனப்பான்மையுள்ள வரதட்சிணை எதிர்பார்க்காத நாற்பது வயதுக்குள் உள்ள வரன் தேவை. ஆடம்பரமற்ற விவாகம் செய்து கொடுக்கச் சம்மதம். ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1513.

காஷ்யப கோத்திரம், வடமாள், வடஆற்காடு. 5 அடி, இரண்டரை அங்குலம், தனியார் துறை சம்பளம் 450/- மணமகளுக்கு அரசாங்க/ தனியார் கம்பெனி/ பேங்கி வேலையில் உள்ள வடமாள் / பிரஹசரணம் 34-44 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. பாலக்காடும் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லாவிட்டாலும் பாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்: 1514.

Alliance invited from broadminded parents of Govt. Bank employed grooms for Haritha gothram Vadama Iyer girl fair

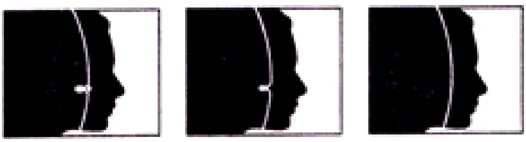
பருவ வயதினர் பலரைப் பாதிக்கும் பிரச்னை: பரு...
அது பற்றிப் பேசுகிறாள் ஒரு புதுமணக் குமரி.

'பருவ வளர்ச்சி என்றாலே பரு வரும். அதற்கு பரிகாரம் கிளியரெஸில்: பருக்களை கரைத்து கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.'



"அப்போது எனக்கு வயது 13. எனக்கு பரு வரத் தொடாங்கியது. பரு வரும் போதெல்லாம் பல்லாண்டுகளாய் பாரா முகமாய் இருந்தேன். பின்பு ஒருநாள் என்னைப் பெண் பார்க்க ஒருவர் வந்தார். பருக்களை முகத்திலே பார்த்த உடனேயே என்னை அவர் வேண்டாம் என்றார். என் தோழி ஜெயாவின் ஆலோசனைப்படி நான் கிளியரெஸில் தடவத் துவங்கினேன். தவறாமல் அன்றாடம் இருமுறை தடவி வந்தேன். அப்புறம் ஒரு நாள் என் தோழி ஒருத்தியின் வீட்டில் மறுபடி 'அவரை' சந்தித்தேன். அவர் என்னை வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தாரே பார்க்கணும். நீங்களும் நாள் தோறும் இருமுறை கிளியரெஸில் உபயோகியுங்கள். பருக்களைக் கட்டுப் படுத்துங்கள்! இப்போது ஜோடி சேர்ந்து வருகிறது கிளியரெஸில்!"

கிளியரெஸில் வேனிஷிங் மெடிகேஷன் மற்றும் கிளியரெஸில் ஸ்கின் கலர்டு மெடிகேஷன்— ஒப்பற்ற 3-வழிச்செயல் கொண்டவை.



1. உடைய வைக்கிறது பருக்களை
2. கரைக்கிறது பருக்களை
3. காய வைக்கிறது. பருக்களை



புதிய வேனிஷிங் மெடிகேஷன்

ஸ்கின் கலர்டு மெடிகேஷன்

கிளியரெஸில் உலக நம்பர் 1 முகப் பரு மருந்து க்ரீம்

OBM/8625R TAM

complexion 23, graduate and Technically qualified, Temporarily employed and domestically well trained. Box No: 1515.

சோழிய வேளாளர் 19/153, சிவப்பு நிறம். பட்டதாரிக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயதுக்கு உட்பட்ட மருத்துவர், பொறியாளர், வங்கி அதிகாரிகள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள் வரன் தேவை. குடும்ப விவரங்கள் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1516.

Alliance from Arcot/Agamudaya Mudaliar Engineers, Doctors, C.As, M.B.As, P. Hds Bank Officers and executives for a graduate tall fair 22 years old girl with Chevvai Dosham send horoscopes with details Box No. 1517

Bharadwaja, Iyer, 22/155, Kettai, fair intelligent, pious, beautiful girl employed in Quasi government permanent Rs. 1200/- p. m. final B. A. - domestically well trained, seeks permanent Govt. / private, employed, kind, broad-minded, well built, fair Non-Bharadwaja boy with more responsibilities. Kindly contact with horoscope and other details. Box No: 1518.

Alliance invited from Non-Shadamarshana Vadakalai Iyengar groom for goodlooking domestically trained M.Sc., 27 years working as Teacher in Bhilai, reply to Box No: 1519

தென்கலை பாரத்வாஜ கோத்திர உத்திர நட்சத்திரமுடைய 5 அடி 3 அங்குல உயரமுள்ள 34 வயது பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 1520.

Wanted well-employed graduate Iyer match 32-37 years for Bharadwaja, Uthirattadhi, Vadama, graduate, fair girl 31/151. subsect no bar. reply with horoscope with details to Box No: 1521.

எஸ். எஸ். எல். சி. படித்து டெலிவிஷன் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் 23 வயது வடகலை அய்யங்கார் பெண்ணிற்கு சாதாரண நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மத்திய அரசு/வங்கி போன்ற நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும் பையன் தேவை. சொத்தில் பாதி பாகம் பெண்ணிற்குப் பின்னர் கிடைக்கும். வடகலை தென்கலை பேதம் இல்லை. பெட்டி எண்: 1522.

Wanted suitable groom for Ashtasahasram Ayilyam girl, 34 M.A., M. Phil., employed. subsect no bar. Box No: 1523.

Wanted Non-Koundinya graduate, decently employed Iyer groom below 36 (Keralite preferred) for fair, domestically trained S. S. L. C., Typewriting, Shorthand, 5' 3", 26 years Bharani, Brahacharanam (Dosham). Send horoscope with Biodata. Box No: 1524.

கௌசிக கோத்ரம் பிரஹசரணம் பூர நக்ஷத்ரம் வயது 20 பி.எஸ்ஸி. நல்ல குணமுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண், 1525

மணமகன் / மணமகள்

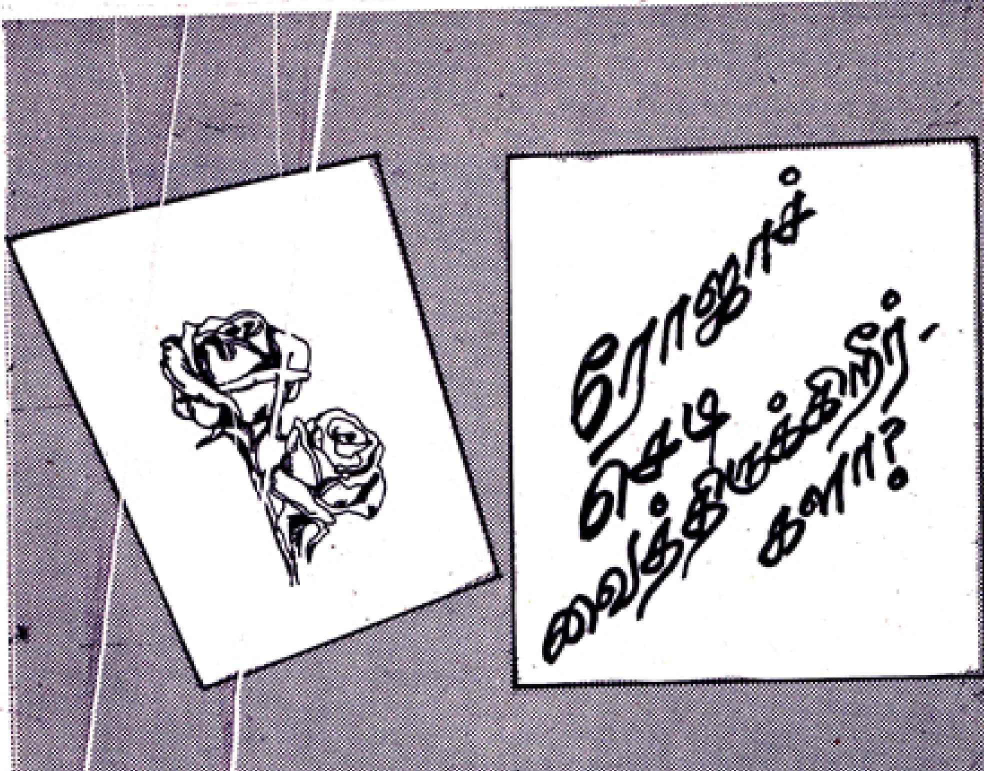
நாயுடு, வயது 33, உயரம் 165 செ. மீ. மாத வருமானம் ரூ. 6000/– உள்ள, வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு (Personal Secretary in a Private Firm) 27 முதல் 30 வயதிற்குள் உள்ள நல்ல மணமகளும், அவரது சகோதரி வயது 27 உயரம் 155 செ. மீ. மெட்ரிகுலேஷன் வரை படித்துள்ள, சிறப்பான குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த பெண்ணிற்கு 30 முதல் 35 வயதிற்குள் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த குறைந்தபட்சம் ரூ. 1000/–க்கு மேல் மாத வருமானமுள்ள மணமகனும். தேவை. ஜாதகம் இல்லை. நாயுடு உட்பிரிவு எதுவாயினும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெண் கொடுத்து, பெண் எடுப்பதாயிருந்தாலும் நலம். பெட்டி எண்: 1526.

வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் 33 வயது, 160 செ.மீ., உயரம் மாதம் ரூ. 3000/– சம்பாதிக்கும் வழக்கறிஞர் மணமகனுக்கு எம். பி. பி. எஸ். படித்த அல்லது டி. எச். எம். எஸ். படித்த மணமகளும். அவருடைய சகோதரி 23 வயது 147 செ. மீ. உயரம் எஸ். எஸ். எல். சி. குடும்பப்பாங்கும். அழகும் உள்ளவருக்கு எம். பி. பி. எஸ்., பி. எல். / பி. இ. படித்த மணமகனும் தேவை. சாதி பேதமில்லை. பெண் கொடுத்து பெண் வாங்குவதாயிருந்தாலும் சரி. உடனடியாக திருமணம். பெட்டி எண்: 1527.

ரெட்டியார் படிப்பு பி. ஏ., எல். எல். பி., தொழில், வழக்கறிஞர் வயது 28, உயரம் ஐந்தரை அடி. Teetotaller மற்றும் தங்கை வயது 21, அழகு. குடும்பப் பாங்கு. இவர்களுக்கு நடுத்தர குடும்பத்திலிருந்து படித்த, பண்புள்ள, மணமகள், மணமகன் தேவை. எளிய திருமணம் வரதட்சிணை இல்லை. பெட்டி எண்: 1528.

Wanted Match for my sister Koundinya Gothram graduate, executive, in Bharat Coking Coal 30/157.5 cms. Brahacharanam, for my brother 33/160 cms executive in Coal India subsidy. Vadamal acceptable. Box No: 1529.

Alliance sought for Nydruva Kasyapa Gothram Vadakalai Iyengar girl 26, Aswini Star. graduate-teacher in a local girls high school from a well placed Vadakalai /Thenkalai boy around 30, contact T.V. R. Chary, 450, Korlagunta, Tirupati-517 501.



பொதுவாக இன்று நகரங்களில் உள்ள அனைத்து வீடுகளில் இருக்கும் கொஞ்ச இடங்களில் ரோஜாச் செடி இருப்பதைக் காணலாம். ரோஜாச் செடி வீட்டிற்கு அழகு மட்டும் அல்லாமல், மலர் மலர்ந்தவுடன், அதனைப் பார்க்கும்பொழுது, மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. ஒரு ரோஜா பதியம் விலை ரூ. 5.00 முதல் ரூ. 10.00 வரை ஆகிறது.

ரோஜா செடியிலிருந்து அதிகம் பூக்களைப் பறிக்கவும், ரோஜாத் தோட்டத்தை அழகாக வைக்கவும், நீண்ட நாள் ரோஜாச் செடியைக் காக்கவும் இதோ சில யோசனைகள்:

செய்ய வேண்டிய முறைகள்

1. ரோஜா செடிகளைப் பாத்திகளிலும், குழிகளிலும் நடவு செய்யலாம். இரண்டு பக்கமும் 100 செ. மீ. இடைவெளியில் 60 × 60 × 60 செ. மீ. அளவுள்ள குழிகளைத் தோண்டி, நடவு செய்யலாம். பொதுவாக செப்டம்பர் — நவம்பர் மாதத்திலும், இல்லை என்றால் மார்ச்' ஏப்ரல் மாதத்திலும்நட்டால், நல்ல, பலன் கொடுக்கும்.

2. ரோஜாச் செடிகள் நடவு செய்யும் பொழுது, குழிகளில் உள்ள மண்ணை 1 அடி ஆழத்திற்கு அகற்றி, செடிகளை அவைகளின் வேர்ப் பிடிப்பு மண்ணோடு குழிகளின்மையத்தில், பதியம் செய்யப்பட்ட பகுதி நில மட்டத்திற்குச் சற்று மேலாக இருக்கும்படி நடுதல் வேண்டும்.

3. முதலில் ரோஜாச் செடிகளின் அடியில் வரும் துளிர்களிலிருந்து வரும் பூக்கள் சிறியதாக இருக்கும். இதனை கிள்ளி எறிந்து விட்டால் பிறகு திடமான இலைகளிலிருந்து நல்ல தரமான ரோஜாப் பூக்களைப் பறிக்கலாம்.

4. ரோஜா செடிகள் நடுவதற்கு முன்பு; அல்லது ஏற்கெனவே உள்ள தோட்டத்தில் கவாத்து செய்வதற்கு முன்பு -- நல்ல மக்கிய தொழு உரம் குழி ஒன்றுக்கு 5—10 கிலோவும், எலும்புத் தூள் 5—10 கிராமும், கவாத்து செய்த பின்பு 'ரோஜா கலவை' (எல்லா வேளாண்மை கடைகளிலும் கிடைக்கும்) யைச் செடிக்கு 50—100 கிராம் வைக்க வேண்டும். மேலும், இரண்டு மாதங்களுக்கொருமுறை மக்கிய தொழு உரத்தையும், ரசாயன உரங்களையும் இடுவது நல்லது.

5. ரோஜாச் செடிகள் பூக்கும் காலங்களில் பூச்சி நோய்களால் தாக்கப்பட்டால், உங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் தோட்டக்கலை

அலுவலரைச் சந்தித்து தகுந்த தடுப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

செடிக்குக் கவாத்து

செடியில் பூ மலரும் பருவத்திற்கு 40–50 நாட்களுக்கு முன்பே கவாத்து செய்யவேண்டும். பொதுவாக அக்டோபர் மாதம் கவாத்து செய்யலாம். இந்தக் கவாத்து எதற்குச் செய்வது என்றால், செடியைத் தேவையான அளவில் வைக்கவும், நன்கு பூக்கச் செய்யவும், இதனைச் செய்யவேண்டும்.

கவாத்து என்றால் என்ன?

ரோஜா செடிகளை அடி பாகத்திலிருந்து தேவையான உயரத்திற்கு நல்ல திடமான கணுவிற்குச் சுமார் 1 செ. மீ. உயரத்தில் கூர்மையாக வெட்டவேண்டும். நோய்ப் பட்ட நலிந்த, தேவையற்ற கிளைகளை நீக்கிவிட வேண்டும். இதுதான் கவாத்து.

பெரிய பூக்கள் பெற வழிகள்

பெரிய ரோஜா பூக்கள் பெற நல்ல இரகங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதுடன், யூரியா, அம்மோனியம் பாஸ்பேட் ஒவ்வொன்றும் 1 லிட்டர் தண்ணீரில் 3 கிராமுடன் சுமார் 15 கிராம் கரையும் சோப்புத் தூள் சேர்த்து 15 நாட்களுக்கொரு முறை செடிகளின்மேல் தெளித்தால் பெரிய பூக்கள் பறிக்கலாம். மேலே சொன்ன கரைசல் அளவு சரியாக இருக்க வேண்டும். எள் பிண்ணாக்கு அல்லது புங்கம் பிண்ணாக்கை 4–5 நாட்கள் நீரில் ஊற வைத்து, செடி ஒன்றுக்கு 5 லிட்டர் வீதம் ஊற்றினாலும் பெரிய ரோஜாப் பூக்கள் மலரும்.

ரோஜாவிற்குப் பதியம்

ரோஜா செடி சுமார் 15 ஆண்டுகள் வரை பலன் கொடுக்கும். நல்ல தரமான ரோஜா கிளைகளை வளைத்து, மண்ணில் வளரும் இடத்தில் கிளைகளின் மேல் தோலை நீட்டவாக்கில் கிளைத்து, பதியம் செய்யலாம். அல்லது மண்ணில் ஊன்றும் இடத்தில் சுமார் 1 செ. மீ. நீட்டம் மேல் தோலை சுற்றியும் நீக்கி, கிளையை வளைத்து, மண்ணில் அழுக்கியவாறு பதியம் செய்யலாம்.

மேற்சொன்ன வழிமுறைகளை ஒய்வு நேரத்தில் உங்களது தோட்டத்தில் கடைபிடித்தீர்கள் என்றால், நிறைய "ரோஜா" மலர்கள் உங்களது தோட்டத்தில் மலர வாய்ப்பு அதிகம்.

-என். மதுபாலன்

நமக்குள்ளே! ரகசியம்!

ஆமாம், பெண்கள் இளிச்சவாயர்களா?

குடும்பம் ஒரு கோவிலாகனும் என்பார்கள். அதற்கு வருபவள் நல்லவளாக இருக்க வேண்டும் என்பார்கள். ஆனால், எல்லா மருமகளுமே வீட்டில் நுழையும் போதே சண்டை போட வேண்டும், யாரிடமும் பணியக் கூடாது என்று வருவதில்லை. மாறாக நாம் நல்ல பெயர் எடுக்க வேண்டும், சிறந்த மருமகள் எனப் பாராட்டுப் பெற வேண்டும் என்று நினைத்தும் தான் வருகிறாள்.

கணவன் குடும்பத்துடன் ஒன்றி விடும் மருமகளை, மாமியாரும் தன் குடும்பத்தில் அவளை ஒருத்தியாக பாவிக்கிறாளா? இல்லையே!

வேலை செய்வதற்கு மட்டுமே அவள் அக்குடும்பத்தில் ஒருத்தியாகிறாள். ஆனால் மற்ற சமாச்சாரங்களில்? தானாயிருந்து மருமகள் வந்து விடுவாள். இனிமேல் எனக்கு விடுதலை என்று நினைத்து. சாவிக்கொத்தை இடுப்பில் மாட்டிக் கொண்டு ஆளும் மாமியார்களை நான் கண்டிருக்கிறேன். எந்த உதவி அவளுக்குச் செய்தாலும் அது தன் 'போஸ்ட்'டுக்கு குறைச்சல் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். இதே தன் மகளாக இருந்தால் 'ஐயோ பாவம் தனியாக் கஷ்டப்படுறா- ஒரு ஒத்தாசை இல்லை' என்று அங்கலாய்ப்பார்கள்.

எப்போதுமே இரண்டு பக்கத்திலும் அன்பு வேண்டும். அன்பு எதையும் சாதிக்கக் கூடியது. ஒருநாள் தன் 'பொஸிஷனி'லிருந்து இறங்கி உதவி செய்தால் மருமகள்கள் மாமியாரைப் போற்றிப் புகழ்வார்கள். அவர்கள் மேலும் ஆசை, அன்பு, மதிப்பு எல்லாமே வளரும். பயத்தினால் மதிப்பதைவிட ஆசையினால் மதிப்பது மேல். எனது நெருங்கிய உறவினர் வீட்டில் ஒருநாள் தன் மருமகளை வேலைக்காரிக்கும் கடை கெட்ட நிலையில் வைத்திருந்தார். தன் இரண்டாவது மருமகள் படித்தவளாகவும், வேலை செய்து சம்பாதிப்பவளுமாக வந்த பிறகு தான் முதல் மருமகளின் நிலைமை சரியாகியது. நான் பார்த்த வரையில் இது மாதிரி நடப்பது நல்ல நடுத்தர வகுப்பினரிடையே அல்லது ரொம்ப உயர்மட்ட வகுப்பில்தான். அதுவே பள்ளிப் படிப்பு உள்ளவர்கள் சிறிது துணிச்சலுடன் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பட்டப் படிப்பும், பட்டமேற்படிப்பும் படித்துள்ள மருமகள்தான் கோழையாக இருக்கிறார்கள்.

-லலிதா ரமேஷ்.

பாத்திரங்கள் பளபளக்க

ஷப்ரு
கிளீனிங் பவுடர்



துணிகளின்
தூய வெண்மைக்கு

ஷப்ரு

வாஷிங் பவுடர்

தரமான பவுடர்களை தயாரித்து அளிப்பவர்கள்

M/s ASWINI CHEMICALS
Factory : **13-A, East Street,**
Office : **88, East Street, SALEM-636 007**
Phone : **68139**

தமிழகமெங்கும் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்

AGENTS WANTED FOR SRILANKA ALSO

பேனினால் தலைமுடி உதிரும்

நறுமணம் கமழும் கென்ஸ் தைலத்தை உபயோகித்து ஈறையும், பேனையும் அறவே ஒழியுங்கள், தலை முடியை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.



கென்ஸ்

'சிறந்த பேன் நாசினி'

ஈறுகளையும் கொல்லும் பென்சொகெயின் கலந்தது.



PHARM PRODUCTS

பார்ம் ப்ராடக்ட்ஸ்
தஞ்சாவூர்-613 007 தமிழ்நாடு
விற்பனை விவரங்களுக்கு எழுதவும்.

Chhaya/PP/203

10

அன்று யூனிவர்ஸிடியிலிருந்து மாலு திரும்பிய போது அம்மாவும், அப்பாவும் வீட்டில் இல்லை. பக்கத்துப் பஞ்சாபி வீட்டில் சாவி இருந்தது. ''மலே மந்திர் கயேன் ஹை!'' என்கிற செய்தியுடன்.

அன்றைக்கு ஸ்கந்தசஷ்டி என்று அம்மா காலையில் சொல்லிக் கொண்டிருந்தது அவளுக்கு ஞாபகம் வந்தது. காலேஜுக்குப் புறப்படுமுன் 'ரவிக்கையின் பின் பட்டனைப் போட்டு விடு' என்று அம்மாவின் அருகில் சென்ற போது அம்மா ஷாக் அடித்த மாதிரி பின்னால் நகர்ந்தது நினைவுக்கு வந்து புன்னகையுடன் அவள் பூட்டைத் திறந்து கொண்டு நுழைந்தாள்.

''இன்னிக்கு ஸ்கந்தசஷ்டிடீ, மடி உடுத்திண்டிருக்கேன். மேலே படாதே!''

''அதென்னம்மா மடி? நானும் குளிச்சுட்டு மடிதான் கட்டிண்டிருக்கேன். நானே தோய்ச்சு இஸ்திரி பண்ணின்ட புடவை!''

''சும்மா விதண்டாவாதம் பண்ணிண்டு நிக்காதேடி மாலு, காலே அவசரத்திலே!''

''எந்தாயுமெனக்கருள் தந்தையுந்நீ!''

உன் பேச்சைக் கேட்க நான் தயாராயில்லை என்கிற பலத்தக் வனியில் அம்மா கந்தர் அநுபூதியைத் தொடர்ந்தாள்.

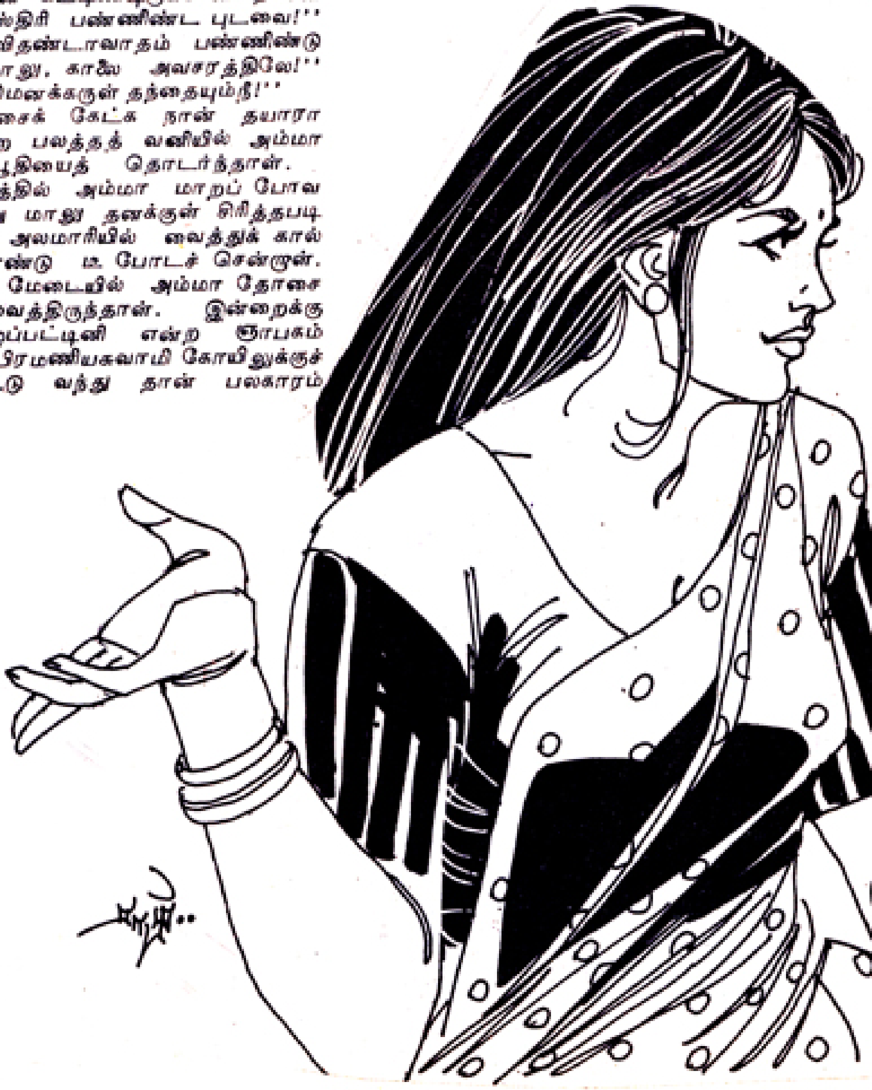
இந்த யுகத்தில் அம்மா மாறப் போவதில்லை என்று மாலு தனக்குள் சிரித்தபடி கைப்பையை அலமாரியில் வைத்துக் கால் கழுவிக் கொண்டு டீ போடச் சென்றாள். சமையலறை மேடையில் அம்மா தோசை வார்த்து வைத்திருந்தாள். இன்றைக்கு அம்மா முழுப்பட்டினி என்ற ஞாபகம் வந்தது. சுப்பிரமணியசுவாமி கோயிலுக்குச் சென்று விட்டு வந்து தான் பலகாரம் செய்வாள். இரவுக்கு ஏதாவது சமைக்க வேண்டுமா என்று பார்த்துக் காலையில் செய்ததே மிச்சம் இருப்பதைக் கண்டு 'அது போதும்' என்று தனக்குள் முணுமுணுத்துக் கொண்டு அவள் காலையில் படித்துமுடிக்காத பேப்பரைஎடுத்து வைத்துக் கொண்டாள்.

அழைப்பு மணி அடிக்கும் ஓசை கேட்டு அவள் ''கௌன்?'' என்று வழக்கமான கேள்வியைக் கேட்டு மறுமுனையில் பானுவின் குரல் வந்ததும் கதவைத் திறந்தாள்.

''ஹாய் யார்!'' என்றான் உற்சாகத்துடன்.

''ஏன் இவ்வளவு லேட்?''

அவன் லேசாகப் புன்னகைத்து ''ஹாய்'' என்றான். ''சொல்றேன். இரு வரேன்!'' என்று கால் கழுவச் சென்றான். உள்ளே



இருந்தபடி, ''எனக்குக் காப்பி வேண்டாம். குடிச்சாச்சு!'' என்றான்.

அவள் உடை மாற்றிக் கொண்டு வரும் வரை அவன் காத்திருந்தாள். அவன் எங்கேயோ காப்பி குடித்ததில் ஒரு முக்கிய மான விஷயம் இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றிற்று. அவன் வந்து எதிரில் அமர்ந் ததும் கேள்வி துருத்திக் கொண்டு கிளம் பிற்று.

''காப்பி எங்கே குடிச்சே?''

அவன் அதற்கு பதில் சொல்லாமல் அவளைப் பார்த்தான். பார்வையில் ஒரு தயக்கமும், கூச்சமும் தெரிந்தது அவளுக்கு விநோதமாக இருந்தது.

''இன்னிக்கு ஒரு நம்ப முடியாத இக்கட் டிலே மாட்டிண்டிருக்கேன் மாஜு!''

அவள் தன் சுபாவமான குறும்புடன் கேட்டாள்.

''ஏன் அந்த வேலையாளாரன் உன்னை லவ் பண்றதாகச் சொன்னாளா?''

தூக்கி வாரிப் போட்டவனாய் அவன் அவளைப் பார்த்தான். முகம் சிவந்து போயிற்று. தயக்கத்துடன் வார்த்தைகள் வந்தன.

''கிட்டத்தட்ட அந்த மாதிரிதான் ஏதோ சொன்னான். அது மாத்திரமில்லே. அந்த நாகநாதன் என்னைத் தன் மாப்பிள்ளை யாக்கிக்க ஆசைப்படறாராம்.''

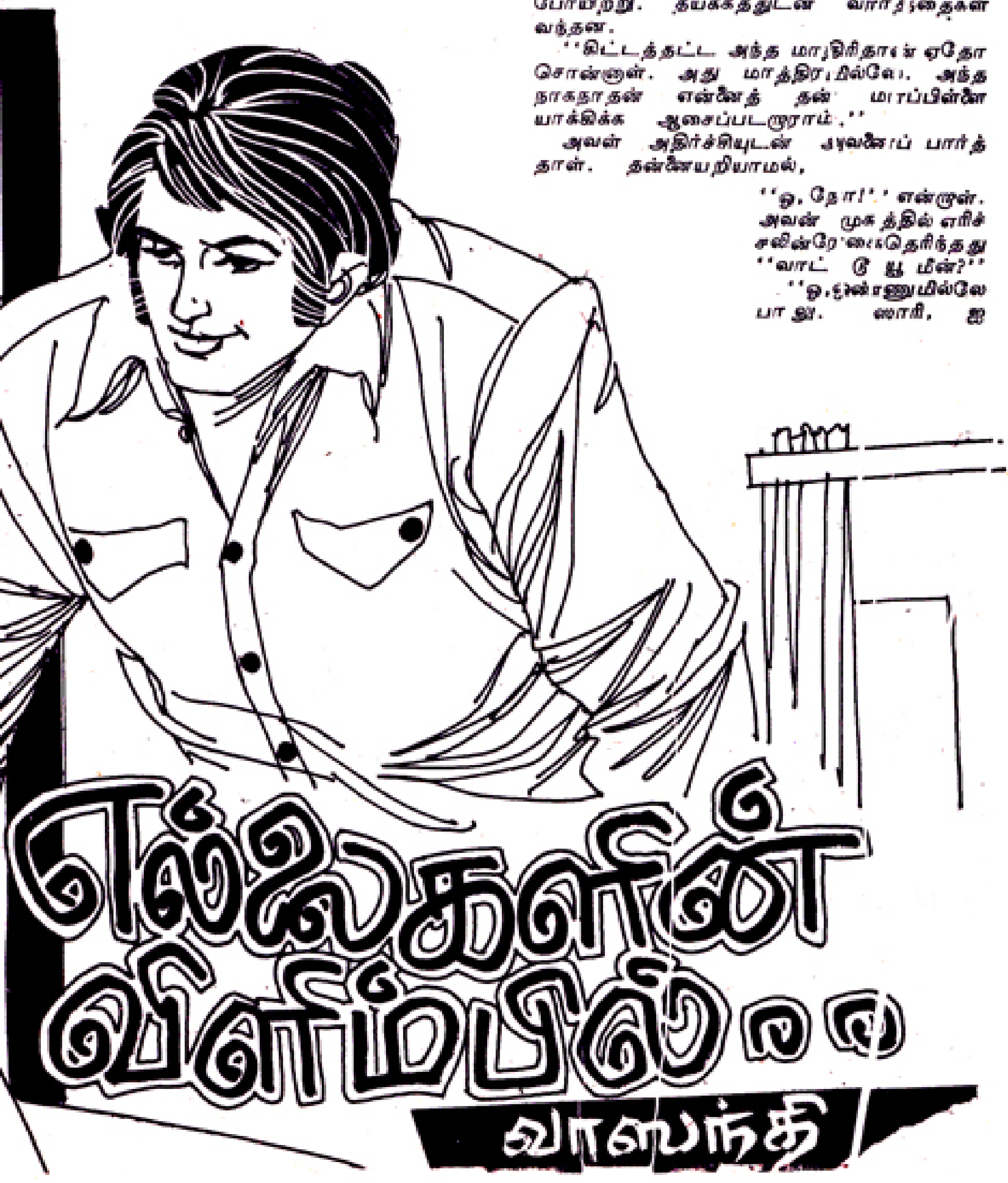
அவள் அதிர்ச்சியுடன் அவனைப் பார்த் தாள். தன்னையறியாமல்,

''ஓ, நோ!'' என்றாள்.

அவன் முகத்தில் எரிச் சலின் ரேகை தெரிந்தது

''வாட் டூ யூ மீன்?''

''ஒன்றுமில்லே பாஜு. ஸாரி, ஐ



எல்லைகளின் விளிம்பில்...

வாஸந்தி

டிண்ட் மீன் எனிதிங். நீ என்ன பதில் சொன்னே?''

''அப்பா, அம்மாகிட்டே பேசணும்னு சொன்னேன்.''

அவன் ஆச்சரியத்துடன் அவளைப் பார்த்தான். திடீரென்று சின்னப்பிள்ளை மாதிரி இவள் பேசுகிறாள் என்று தோன்றிற்று.

''உனக்குன்னு அபிப்பிராயம் ஏதும் இல்லையா பாலு?''

அவள் அவனைப் பார்க்கக் கூச்சப்பட்டவள் போல் பார்வையைத் தாழ்த்திக் கொண்டாள்.

''ரொம்பக் குழப்பமாயிருக்கு மாலு. என்ன சொல்றதுன்னு புரியல்லே!''

அவன் யோசனையுடன் அவளைப் பார்த்தான். நாகநாதனின் பெண் சித்ரா.... இந்த உயர் பெண்களே அவள் மகா அல்ட்ரா என்று ஒதுங்கும் அளவுக்கு இருப்பவள். தன் வட்டாரத்தைத் தவிர



தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து நீராடும் தினங்களில் சிலருக்குக் கண் பார்வை மசமசவென்று தெளிவில்லாமல் இருக்கும். இப்படிப்பட்டவர்கள், நல்லெண்ணெயை நன்கு பொங்க விட்டு, அதில் ஐந்தாறு மிளகுகளைத் தட்டிப் போட்டுத் தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளுதல் உத்தமம். இதனால் கண் பார்வை நீட்சண்யம் ஆவதுடன் ஒற்றைத் தலைவலி, நீர் பாரம் முதலிய உபாதைகளும் பறந்தோடி விடும்.

திருமதி தேவநாதன்.

வெளியில் யாரையும் இனம் காணாதவள்... அவளா இந்த அப்பாவி பாலுவை, பல லட்சியக் கனவுகளை இதுவரைக் கண்ட பாலுவை விரும்புகிறாள்? இது நம்பக் கூடிய கதையா? இவனுக்கு அவள் பாஷை புரியுமா? அவள் உலகம் எப்படிப்பட்டது என்று தெரியுமா? அதில் நின்று நான்கு வார்த்தைகள் பேச வருமா? தன்னுடைய உடல் கவர்ச்சியை ஆணுக்குக் காண்பிப்பது ஒன்றுதான் அவளுடைய வாழ்வின் லட்சியம் என்று இவனுக்குத் தெரியாது.

''பாலு!'' என்றான் அவன் மிருதுவாக.

''மூணு மாசத்துக்கு முந்தி எனக்குத் தெரிஞ்ச பாலுவைப் பத்தி எனக்கு நிச்சயமாய் அபிப்பிராயம் சொல்ல முடியும். இப்ப சொல்றது கஷ்டமாயிருக்கு பாலு. தனக்கு ஒரு வாழ்க்கை வேணும், பெண்டாட்டி வேணும், அந்த பொண்டாட்டியைச் சந்தோஷப்படுத்த ஒரு நல்ல எதிர்காலம் வேணும்னு யோசனை விரிய விரிய வாலிபத்திலே மிக முக்கியம்னு தோணற விஷயங்கள் லட்சியங்கள் எல்லாம் மெல்ல மெல்ல முக்கியமில்லேன்னு தோண ஆரம்பிச்சுடும்!''

''பொதுப்படையா பேசாதே மாலு! நா அப்படிப்பட்டவன் இல்லே. பதவி மோகம் என்னிக்கும் எனக்கு ஏற்படாது!''

அவன் சிரித்தான்.

''வெரிகுட். நா சொன்ன இரண்டு விஷயங்கள்லே ஒரு விஷயத்தைப் பத்தி தான் நீ டிஃபெண்டு பண்ணிட்டே. அப்படின்னு சித்ராவுடைய அழகிலே மயங்கிட்டேன்னு அர்த்தம்!''

அவன் கூச்சத்துடன் சிரித்தான்.

''எல்லோரும் மயங்கக்கூடிய அழகு அது.'' நானும் மனுஷனில்லையா மாலு? தவிர, அழகு அவளோட குத்தமா?''

''இல்லே!''

''பின்னே, அவளே குத்தம்னு சொல்லப் போறே. நீ அவளை சரியாப் புரிஞ்சுக்கல்லே. அவ ராங்கிக்காரி. அவ லெவல்லேதான் அவ பழகுவான்னு சொன்னே. அதெல்லாம் தப்பு! அவளும் அவ அப்பாவும் முதல் நாளிலேர்ந்தே என்ன சகஜமா எங்கிட்டப் பழகறா தெரியுமா?''

''அது எனக்கு ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கு பாலு. நா அவளை பணக்கார கும்பல்லே தான் பார்த்திருக்கேன். வேற யாரையும் அவ லட்சியம் பண்ணினதா எனக்குத் தெரியாது. பெண்கள்கிட்ட அவ சினேகிதமாப் பேசி நா பார்த்ததேயில்லே பாலு!''

அவன் முகத்தில் கருகருவென்று கோபம் ஏறுவதை அவள் ஒரு திகைப்புடன் பார்த்தாள்.

''அது பொறாமையாலே! அவளுடைய அழகைக் கண்டு, ஃபிகரைக் கண்டு உங்களுக்கு எல்லாம் ஏற்படற பொறாமையினாலே அவகிட்ட நீங்க நெருங்கறதில்லே!''

அவன் குரலிலிருந்த படபடப்பு அவளை அதிர வைத்தது. இவன் மனசை முழுவதும் தொலைத்து விட்டுத்தான் இங்கு வந்திருக்கிறான் என்று தோன்றிற்று.

அவள் தன்னைச் சமாளித்துக் கொண்டு மிருதுவாகச் சொன்னாள்.

''ஒரு பொதுப்படையான ஸ்டேட்மெண்ட்லே என்னையும் சேத்துண்டியானா என்னை உனக்குத் தெரியல்லேன்னு அர்த்தம். நா இனிமே இந்த விஷயத்தைப் பத்திப் பேசப் போறதில்லே பாலு. நீயே யோசிச்சு முடிவு செய்ய வேண்டிய விஷயம் இது. ஒரு சௌகர்யமான வாழ்க்கையை அமைச்சுக்கறது கஷ்டமில்லே. ஆனா சில லட்சியங்களோட வாழணும்னு ஆசை இருந்தா உன் பார்ட்னர் எப்படிப்பட்டவளாயிருக்கணுங்கறது ரொம்ப முக்கியம்.''

அவன் சரேலென்று எழுந்து வேறு அறைக்குப் போய் உட்கார்ந்தாள். காரணம்

நீரைக் கொதிக்க வைத்தல், பாட்டிலை கிருமி நீக்கம் செய்தல், வெப்பநிலை சோதனை செய்தல்—ஆகிய பிரச்சனைகள் இல்லை.



புரியாமல் அடிவயிற்றைச் சுருட்டிக்கொண்டு ஒரு துக்கம் எழுந்தது. எதிர்பாராமல் ஒரு ஏமாற்றத்தைச் சந்தித்த மாதிரி.

நினைக்க நினைக்க நம்ப முடியாத அபத்தமாக இருந்தது. அவர்களுடன் இணைய முடியாத உலகத்தில் இருக்கும் சித்ரா இந்த வீட்டில் வந்து வாழ்வாளா? இந்த வீட்டு நிலவரத்துக்குத் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வாளா?

''உங்களுக்கெல்லாம் அவளைக் கண்டு பொறாமை!''

ஒரே வாக்கியத்தில் ஒரு சுவரை எழுப்பி விட்டான் இடையில். இனிமேல் முன்மாதிரி அவனிடம் சகஜமாகப் பேச முடியுமா என்று சந்தேகம் வந்தது. மெள்ள, மெள்ள இந்தச் சுவர் அகன்று போகலாம். இந்தச் சம்பந்தம் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப் போகும் சௌகர்யமான வாழ்க்கைக்கு அவன் உடம்பும், மனசும் பழக்கப்பட்டு அடிமையாகிப் போகலாம். அவன் வரையில் அவன் சந்தோஷமாக இருக்கலாம். அந்தச் சூழலிலும் அவன் லட்சியங்களைக் கடைப்பிடிக்க முயன்றால் தான் தகராறு வரும். இவனுக்கு அதெல்லாம் எங்கே ஞாபகம் இருக்கப் போகிறது? இப்பொழுதே அந்தப் பணமும், அந்தஸ்தும் அவன் பார்வையை மாற்றி விட்டது. இனிமேல் லட்சியங்களைப் பற்றிய துல்லியக் கனவுகளுக்கு ஏது இடம்?

மறுநாள் அவள் யூனிவர்ஸிடிக்குப் போய்ச் சேர்ந்த போது மனசு கனத்திருந்தது. வழக்கமாக அதரங்களில் பூக்கும் புன்னகை இன்று கூம்பிக் கிடந்தது. அவள் அப்பொழுது ஏதும் வகுப்பில்லாததால் நேராக லைப்ரரிக்குச் சென்றாள். திலீப்பானர்ஜி ஏதோ மும்முரமாக எழுதிக் கொண்டிருந்தான். அவள் அவன் பக்கத்தில் போய் அமர்ந்து புன்னகைத்து,

''என்ன எழுதுகிறீர்கள்? லெட்டரா, ஓ, ஸாரி'' என்று எழுந்திருக்கப் போனாள்.

அவன் அவள் கையைப் பிடித்து அமர்த்தினான்.

''உட்காருங்கள். இது ஒரு ரொட்டீன் லெட்டர்.''

''யாருக்கு?''

''அப்பாவுக்கு. ஒரு பணக்கார இடத்தில் எனக்குக் கல்யாணம் நிச்சயம் செய்யப் போவதாக எழுதியிருக்கிறார். அதற்குப் பதில் எழுதுகிறேன்!''

ஓ இந்த வாலிபர்கள்! அவளுக்குச் சட்டென்று அலுப்பு ஏற்பட்டது. எத்தனைச் சுலபமாக இந்த வலைக்குள் விழுகிறார்கள்! எத்தனை சீக்கிரம் சுரணை கெட்டுப்போகிறார்கள்!

(தொடரும்)

நமக்குள்ளே! ஒரு கடிதம்!

பெண்களைப் பிடிக்கும் நண்டு!

''வலது கை மோதிர விரலால் குங்குமம் தொட்டு நெற்றிக்கு இட்டுக் கொண்டால் சகல ஐஸ்வர்யங்களும் பெருகும்''

இனிமேல் யாராவது வழியனுப்பி குங்குமம் தரும்போது இவ்விதம் இடுங்கள் என எனக்குக் கூறியவர் எனது அருமைத் தோழியும் உடன் பணிபுரியும் அன்புச் சகோதரியுமான திருமதி பார்வதி வாசுதேவன் ஆகும்.

கான்சர் எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு ஆறு மாதங்களே ஆகிறது. அடையாறில் மூன்று மாத சிகிச்சைக்குப் பின் இவ்விடம் வந்து மூன்று மாதங்களே ஆகிறது. திடீரென உடல்நிலை மோசமாகவே இங்குள்ள அமெரிக்கன் மருத்துவமனையில் அவர்களைச் சேர்த்தார்கள். அங்கு சென்று உடன் பணிபுரியும் அனைவரும் தினசரி பேசி வருவோம். இரண்டு தினங்களாக நான் ஞகப் பேசிய அவர்கள் நான் மறுமுறை சென்ற போது பேச முடியாமல் வலியில் துடித்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்ட நான் என்னையும் அறியாமல் என் மனதை எவ்வளவோ கட்டுப்படுத்தியும் அடக்க முடியாமல் 'பார்வதி' எனக் கதறி அழுதேன்.

உற்ற கணவனும், உடன் பிறந்த தம்பியும், வயதான தாயும், தந்தையும், அருமை மகனும், மகளும் கதறியழ, புகுந்த வீட்டிற்குப் பெருமை தேடித் தந்த மருமகளின் இறுதி ஊர்வலத்தைக் கண்ட மாமியும், நாத்தனாரும் மயங்கிவிழ உடன் வேலை பார்க்கும் சகோதர சகோதரியர் நாங்கள் அனைவரும் கண்ணீர் மழை சொரிய வானமும் அன்று கதறியது.

மங்கையருக்குப் பெருமை தேடித் தரும் கருப்பையையும், மார்பகங்களையும் திடீரெனத் தாக்கி வயது வித்தியாசம் பாராமல் தனது கொடிய வேதனைக்கு ஆளாக்கும் கான்சர் பற்றியும், அதனால் துன்பம் அடையும் பெண்களையும் பார்க்கும் போது ஏன் பெண்ணாய்ப் பிறந்தோம் என நம்மையே நாம் நொந்து கொள்ளும் படிச் செய்து விடுகிறது. பெண்ணினத்தை அதிகம் தாக்கி சிறிய வயதில் எமனிடம் சேர்க்கும் அவனின் தூதுவன் கான்சர் என்றால் அது மிகையாகாது. அதை எந்த நிலையிலும் குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறைகள் வருங்காலத்திலாவது ஏற்பட்டு அதனால் ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து மங்கையராகிய நம்மைக் காக்க அந்த இறைவன் துணை புரிய வேண்டும்.

–பாப்பா சண்முகவேல், தூத்துக்குடி.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தை உணவைப் பெற்றிட எத்தகைய சுலபமான, வசதியான, இயல்பான வழி இருக்கிறது பார்த்தீர்களா?

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இயல்பாக நடந்த நீண்ட சோதனை கணிப்பின் மூலம் இயற்கை கண்டு கொண்டுள்ளது:

குழந்தைக்கான தாய்ப்பாலே உன்னத உணவாக்குபவை அதில் இயல்பாக சரிவிகிதமாகக் கலந்துள்ள உடல் வளர்ச்சிச் சத்துக்கள் (புரதம்), சக்தி தரும் சத்துக்கள் (கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்பு) ஆரோக்கியமான பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்) ஆகும்.

தூய்மைக்கேடு பிரச்சினை இல்லை.

உங்கள் குழந்தை, முலையிலிருந்து பாலை நேரடியாக குடிப்பதால் தூய்மைக்கேடு ஏற்படும் அபாயம் அதில் இல்லை, தயாரிப்பு அல்லது பாலின் வெப்பநிலையை சோதித்தல் போன்ற பிரச்சினைகளும் அதில் இல்லை. அத்துடன் வயிற்றில் வாயுக்கோளாறுகள் மற்றும் இதர நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையை பாதுகாத்திட தாய்ப்பாலில் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் இயல்பாகவே உள்ளது —இன்னும் இதர நன்மைகள்கூட அதிலே —உதாரணம் ஸ்கர்வியைத் தடுத்திட வைட்டமின் 'சி'. முலைப்பால் உண்ட குழந்தை பாதுகாப்பும் தன்னம்பிக்கையும் பெறுகிறது. காரணம் நீங்கள் குழந்தையை அரவணைத்து பாசத்தையும் சேர்த்தல்லவா பாலூட்டுகிறீர்கள்.

நாளும் பிரபலமடைகிறது

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேல் நாடுகளிலும்கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிக அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உலகளாவிப் பிரபலமடைகிறது.

அதன் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இதர நலன்கள் விரிவாகவும் அதிகமாகவும் உணரப்படுவதால் மேலை நாடுகளிலும் கூட முலைப்பால் கொடுத்தல் மிகவும் அதிகமாக பிரபலமாகி வருகிறது.

உங்கள் உடல் நல பாதிப்பு அல்லது பால் பற்றாக்குறை ஆகியவற்றால் நீங்கள் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கமுடியாமல் போனால் என்ன செய்வது?

உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் சிறந்த 'தாய்ப்பால் மாற்று' தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல்ஸ்ப்ரே

அமுல்ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப் பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போ ஹைட்ரேடுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது. முன்னாலேயே அதை பசைபோல் தயாரிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர், சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதை தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின்மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.



அமுல்ஸ்ப்ரே

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்ததுதான்.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—
இதில் அடங்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள், லேசான தானிய உணவு தருதல், குழந்தையின் அன்றாடக் கடன்கள், குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள், நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல். தமிழ், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, ஆங்கிலம், தெலுங்கு மற்றும் மலையாள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியுடன் ரூ. 1.25 தபால் தலை ஒட்டி எழுதுக இம் முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.

ASP/AS-TAM6/83

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், தபால் பெட்டி எண் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத் மாநிலம்.

வீட்டை அலங்கரிப்பதற்கு முன், எந்த நிறத்தில் உங்கள் அறையை அலங்கரிக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைத் தீர்மானம் செய்து கொள்ளுங்கள் என்கிறார் இன்டீரியர் டெகரேடர் திருமதி. சல்மா. சேத்துப் பட்டு பாலத்தருகே சல்மியா இன்டீரியர்ஸ் என்ற நிறுவனத்தை நடத்தும் இவர் கூறுகிறார்—

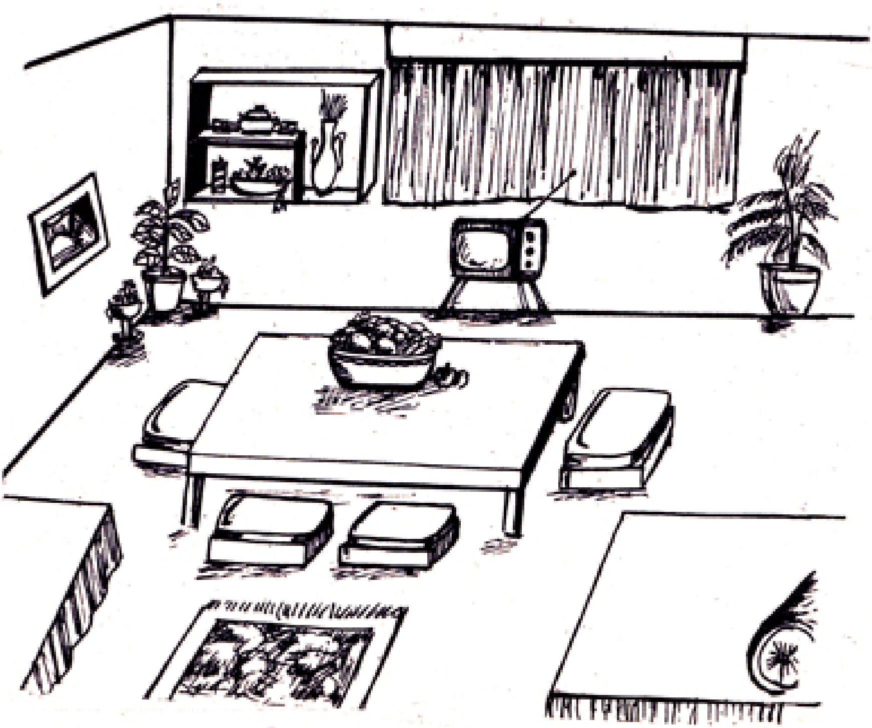
''வண்ணத் தேர்வு மிகவும் முக்கிய மானது. சில நிறங்கள் தான் ஒன்றுக் கொன்று ஒத்துப் போகும். நீங்கள் அறை முழுவதையும் ஒரே வண்ணத்திலோ, அல்லது இரு வண்ணங்களிலோ அல்லது மூன்று வண்ணங்களிலோ அலங்கரிக்க லாம். இம்மூன்றும் தான் இன்டீரியர் டெகரேஷனில் முக்கியப் பங்கு வகிக் கிறது. உங்கள் அறை முழுவதையும் ஒரே வண்ணத்தில் அலங்கரிக்கலாம். உதாரண மாக, இளநீல நிறத்தில் சுவரும், அழுத்த மான நீலநிற கார்ப்பெட்டும், கர்ட்டன் களும், மற்றும் இரு ஷேடுகளும் கலந்த நிறத்தில் சோபாக்களுக்கான உறையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

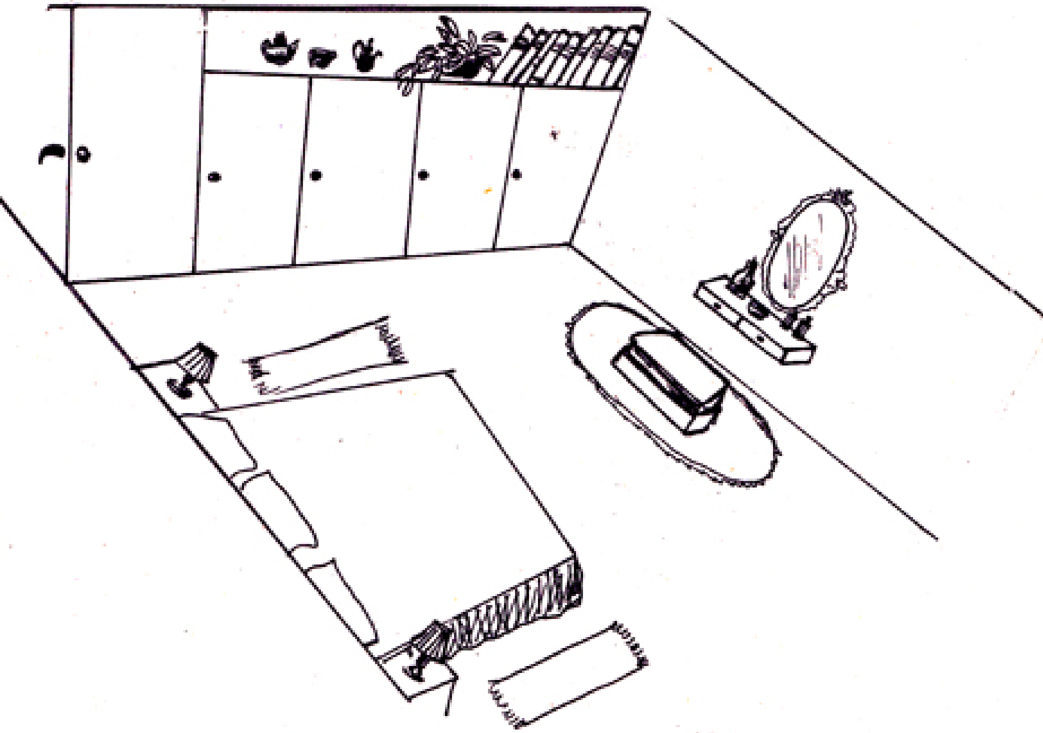
இதற்கு இளநீல நிற விளக்கு ஷேடும், சுவரில் கடல், ஆகாயம், மரங்கள் நிறைந்த ஒரு வண்ணப் படமும் மாட்டினால் மேலும் அழகாக இருக்கும். இந்த வகை அலங்காரத் திற்கு 'மோனோ கலர் தீம்' என்று பெயர்.

இதேபோல் இரு வண்ணக் கலவையில், உதாரணமாக, சுவற்றுக்கு வெள்ளைச்சுண் ணாம்படித்து, ஊதா நிற கார்ப்பெட்டும் சோபாக்களுக்கு வெள்ளைப் பின்னணியில் ஊதா நிறக் கட்டமோ அல்லது பூக்களோ போட்ட உறையும், வெள்ளை நிற லேம்ப் ஷேடும் தேர்ந்தெடுத்தால் எடுப்பாக இருக்கும்.



வீட்டை அலங்கரிக்கலாமா?





மூன்று வண்ணக் கலவையிலும் நாம் அலங்கரிக்கலாம். குழந்தைகள் இருக்கும் வீடாக இருந்தால் அழுத்தமான வண்ணத்தில் கார்பெட்டும் பூக்கள் போட்ட சோபா உறையும் உபயோகிக்கலாம். ஏராளமான வண்ணக் கலவைகள் இருக்கின்றன. இந்த வண்ணத் தேர்வுக்கு நீங்கள் ஒரு இன்டீரியர் டெகரேட்டரை அணுகலாம். நீங்கள் சரியாகத் தேர்வு செய்யத் தவறினால் நீங்கள் செய்த மற்ற எதுவும் எடுபடாமல் போய்விடும்.

தற்போது மலிவாக அழகுப்பொருட்கள் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. சரியான வழி காட்டியை அணுகினால் உங்களுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

''சோபாக்களுக்கு பதில் திவான் வைக்கலாம். உயரம் கம்மியான, அகலமான பெஞ்சின் மேல் மெத்தை தைத்து அதை அழகிய துணியால் தரை வரை மறைத்து அதன் மேல் திண்டுகளை வைத்தால் உட்காரவும் வசதியாக இருக்கும்; செலவும் குறைவு. காட்டு மரத்தில் பெஞ்சு செய்து வெள்ளை பெயிண்ட் அடித்து விட்டாலே போதும். வீட்டில் வயதானவர்கள் இல்லாமல், கீழே உட்கார்ந்து எழுந்திருக்க முடியுமானால் தரையிலேயே சிறிய மெத்தைகளைப் போடலாம். இந்த திவான்களை இரவில் படுக்கையாகவும் உபயோகிக்கலாம்.

மூலையில் தொட்டியில் செடிகளை வைத்து அலங்கரிக்கலாம். இதனால் அறைக்கு அழகு கூடுவதோடு செடிகள் வெளிப்படுத்தும் ஆக்ஸிஜன் உடலுக்கு நல்லது. பெரிய ஜன்னல்களுக்கருகே செடிகளை வைத்தால் அவைகளுக்குத் தேவையான சூரிய வெளிச்சம் கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் தினமும் சிறிது நேரம் வெளியே வைத்து விட்டு, கொண்டு வந்து வைக்கலாம்.

பார்டர்கள் போட்ட அழகிய புடவைகளை ஜன்னல் கர்ட்டன்களாக போடலாம். இதனால் செலவு மிச்சம். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வேறு புதிய கர்ட்டன துணிகளை வாங்கலாம். சிறிய பெஞ்சு, மற்றும் திவான்கள் மேல் போடுவதற்கு நீங்களே உறை தயாரிக்கலாம். பட்டாக உள்ள துணைகளை விதவிதமாக கத்தரித்து, சேர்த்து தைத்து குஷன் உறை தயாரிக்கலாம். இது அழகுக்கு அழகு. செலவும் இல்லை. இவைகளை முக்கோணமாகவோ வட்டமாகவோ, சதுரமாகவோ, செய்துகொள்ளலாம். செலவு அதிகமில்லாமல் உங்கள் வரவேற்பு அறை தயார். சுவற்றில் கிளாம்ப் அடித்துக் கால்கள் இல்லாமல் டைனிங் டேபிள் செய்து கொண்டால் இடத்தை அடைத்துக் கொள்ளாது. சாப்பிட்ட பிறகு சுவரோடு மடித்து வைத்துவிடலாம்.

படுக்கை அறையில் கட்டில்போடாமல் மெத்தையைத் தரையில் போட்டுக்கொண்டு படுக்கலாம். பிறந்த வீட்டிலிருந்து அதிக சீர் இல்லாமல் புதிதாகத் திருமணமான தம்பதிகள் மேற்சொன்னபடி முதலில் சிக்கனமாகத் தங்கள் வீட்டை அலங்கரித்துக் கொண்டால் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பணம் சேர்த்து சொகுசாக அலங்கரித்துக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி: கலாமூர்த்தி

ஸ்ரீமோஹா! — ரா. கணபதி

10

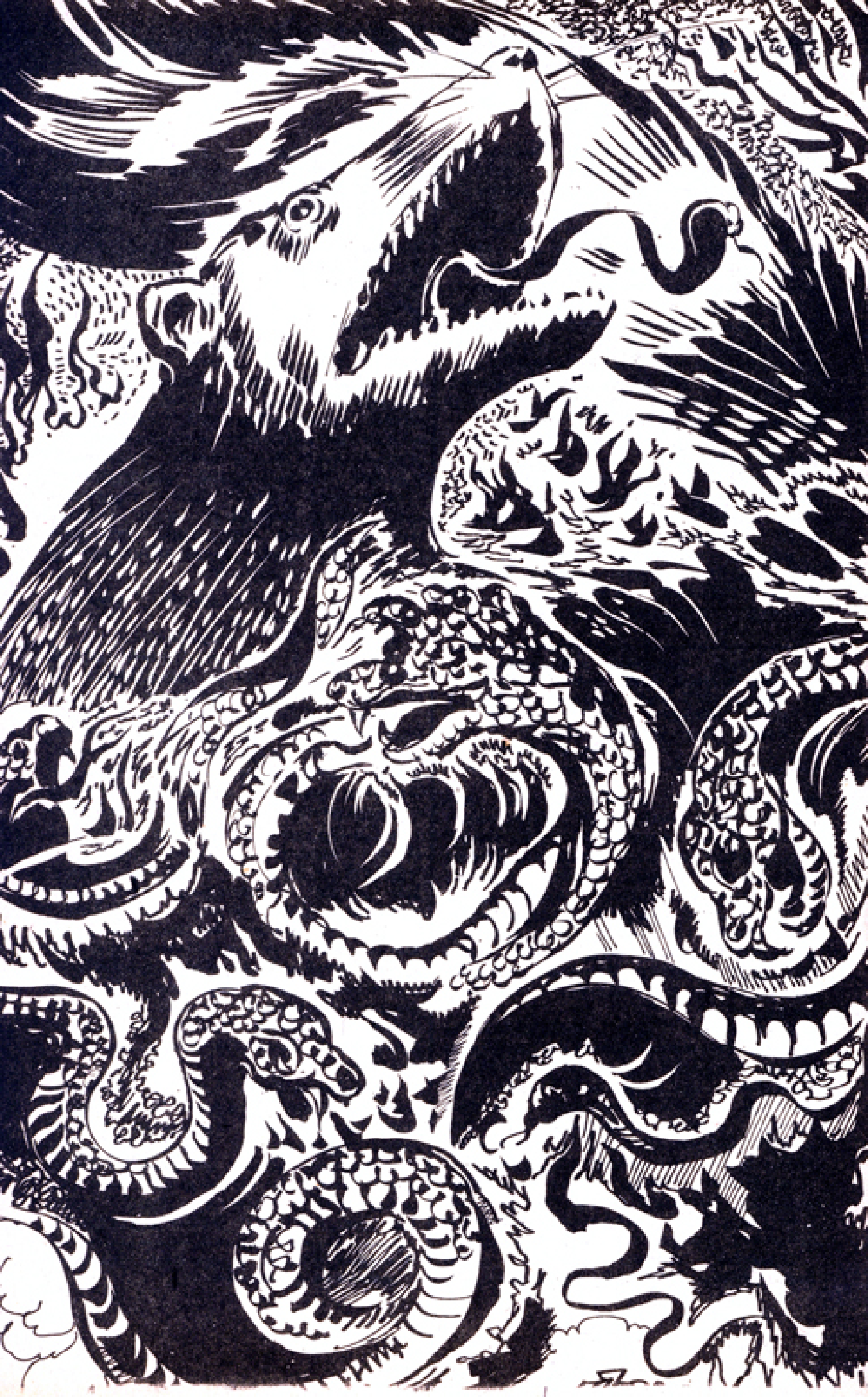
விஷங்கன் சற்று மாறான சுருதியில் யோசனை கூறினான். ''தங்களுக்கே தெரிந்ததை நினைவூட்டுமுகமாகத்தான் விண்ணப்பித்துக் கொள்கிறேன்'' என்று பணிவாகத் தொடங்கினான். ''சத்ரு பக்ஷத்தின் உண்மையான உட்பலம் என்ன என்று காணாமல் உதாஸீனம் செய்வது உசிதமாகாது. எதையும் தீர விசாரிக்க வேண்டிய மன்னனானவன் தேர்ந்த ஒற்றர்களைக் கண்ணாகக் கொண்டு எதிரியின் பலாபலத்தை நுணுகி அறிந்து வரச் செய்ய வேண்டும். எடுத்த காரியத்தைத் திட உறுதியுடன் தொடரும் போதே ஓர் அரசன் எதெதிலிருந்து என்னென்ன அபாயம் வருமோ என்று எக்காலும் ஐயுற்றபடியும் இருக்க வேண்டும். அந்த ஐயத்தைத் தன் பிரஜைகளுக்குக் காட்டாமல் முக்ய ஆலோசகர்களிடம் மட்டுமே ஏகாந்தத்தில் வெளியிட்டுத் தீர்வுகள் நாட வேண்டும். அல்பமானவர், மெல்லியலார், விலங்கு என்றெல்லாம் கூட எதிரியை அலக்ஷ்யப்படுத்துவதற்கில்லை. ஒரு குள்ளப் பார்ப்பனப் பயல் மஹாபலியின் மஹாபலத்தை ஒடுக்கவில்லையா? சும்ப சும்பரும், மஹிஷனும் சண்டிகை என்ற ஒரு பெண்ணால் த்வம்ஸம் செய்யப்படவில்லையா? பாதி மனிதனாகவும் பாதி சிம்மமாகவும் வந்த நரஹரி ஹிரண்யனை ஹதம் செய்ததே! எனவே சக்தி ஸேனை என்பதாகப் படையெடுத்துள்ளவர்கள் மெய்யாலுமே சக்தி படைத்தவர்களா, அவர்களுக்குத் துணை பலமாக எவரேனும் உள்ளனரா என்பதையெல்லாம் சாரர்களைக் கொண்டு தீர அறிந்து வரச் செய்ய வேண்டும்'' என்றான்.

> சிந்திக்காரர்கள் சாப்பிடும் போது இடையில் தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. கடைசியாக ஒரு கட்ட அப்பளம் சாப்பிடுகிறார்கள். இது மையொற்றும் காகிதம் போல் என்ணெய்ப் பசையை உறிஞ்சி விடுவதால் தொண்டைக்கும் குடலுக்கும்நீங்கொன்றும் நேர்வதில்லை என்று எண்ணுகிறார்கள்.
>
> —ஜே. ராமாமணி.

பண்டன் பரிஹாஸச் சிரிப்பில் வெடித்தான். ''பிரமாதம் தான் போ, உன் விசார ஸாமர்த்தியம்! ஸம பலமுள்ளவர் குறித்து மட்டுமே செய்ய வேண்டிய கணிப்புக்களை ஒரு புடவைப் பட்டாளத்தின் பொருட்டு செய்யச் சொல்கிறாயே; பேஷ்! ஏற்கெனவே ஒற்றர் மூலம் அந்த ''மஹாபட்ட'' சக்தி ஸேனை பற்றித் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேனப்பா! அவர்களுடைய தலைவியின் ''லக்ஷண''த்தைப் பார். பேரே லலிதா — நோஞ்சான் என்று பொருள். போரில் முன்னநுபவம் பெற்றவளா என்றால் அதுவுமில்லை. ஏதோ சிறிது மாய மந்திர சக்தி கொண்டவளாம். (மஹா மாயையைத்தான் இப்படி வர்ணிக்கிறான்! அதுவும் அவன் மாயையே!) அதைக் கொண்டு அவள் செய்துள்ள அல்ப ஸ்ருஷ்டியைத்தான் ''சக்தி ஸேனை'' என்று பெத்தப் பெயர் கொடுத்து நடத்தி வந்திருக்கிறாள். பெண்கள் ஸாஹஸக்காரிகள், காரியாகாரியம் அறியாது அழிவுபடுவர் என்பது எத்தனை உண்மை? இல்லாவிடில் தேவாதி தேவரையும் அதிகாரமிழக்கச் செய்து பரதையராகப் பறக்கவடித்த இந்த பண்டமஹாஸுரனை எதிர்க்க, நம் மகிமை தெரியாத, நேற்று முளைத்த இந்தப் பூஞ்சை லலிதை முற்படுவாளோ? அவர்களை ஒரு பொருட்டாய் எண்ணி நான் போர்முகம் செல்ல வேண்டியதே இல்லை; நமது எண்ணிறந்த ஸேனாநாயகர்களில் ஒருவனே போதும். அவர்களில் ஒவ்வொருவனும் ஸப்த ஸமுத்திரங்களைப் பானம் பண்ணவும், திரிலோகங்களை பஸ்மம் செய்யவும் சக்தனல்லவோ? லலிதையின் புடவைக் கோஷ்டியை மட்டுமின்றி, நீ பெரிதாக அஞ்சும்படி அவளுக்கு யார் துணை பலம் தந்தாலும் அவர்களையும் சேர்த்து மட்கலத்தை நொறுக்குவது போல் தூள் படுத்த இச்சேனாதிபதிகள் போதமாட்டார்களா? ஆயிரக்கணக்கான அக்ஷௌஹிணிகள் கொண்ட நம் சேனையின் பலத்தை மறந்தாயா? சூராதி சூரரான என் முப்பது புத்திரர்களையும் அவர்களது நூற்றுக் கணக்கான மாவீர புத்திரர்களையும் உனக்கு நினைவில்லையா? அவளை வெல்ல யுத்த சதுரம் போதாது, மாயா சக்தியும் வேண்டுமெனக் கொண்டாலும் அதிலும் நம் படைத் தலைவர்கள் அதிஸமர்த்தர்தான். அந்த சக்தி ஸேனையின் மயக்குகளைப் பிசுபிசுக்க வைத்து, அதை அப்படியே சிறு ஊறுகாய்த் துண்டமாய் விழுங்கக் கூடிய மாயா விலாஸம் நம்மவருக்கும் உண்டு அப்பனே!'' என்று கூறிய பண்டனுக்கு அதற்குமேல் மந்திராலோசனை என்ற பெயரில் மாற்றுக் கருத்துக் கேட்க மனமில்லை.

ஆஸனத்தை விட்டெழுந்தான். ''ரே குடிலாக்ஷா!'' என்று ஒரு கர்ஜனை செய்தான்.

உடனே அப்பெயர் கொண்ட அஸுர சேநாபதி அவன் முன் ஆஜரானான். பண்டன் அவனுக்கு உத்தரவு பிறப்பித்தான். ''சேனைகளை யுத்தத்துக்குத் தயார்ப்படுத்து. கோட்டைப் பாதுகாப்புக்காகப் படைகளில் ஒரு பகுதியை நாற்புறமும் காவல் வைத்துவிட்டு, வேறொரு பிரிவுடன் உபசேனாபதிகளில் ஒருவனைப் போருக்கு அனுப்பு. மாயா பலமும் அவசியமாதலால் அஸ்திர சக்தி வாய்ந்த யந்திரங்களை நிறையக் கைவசம் வைத்துக் கொள். துர்மந்திர



சக்திகளை எதிரிகளிடம் ஏவும் பொருட்டுப் புரோஹிதர்களைக் கொண்டு ஆபிசார ஹோமங்கள் செய்யவும் ஏற்பாடு பண்ணு.''

தான் லலிதையை உள்ளூர மிகவும் லக்ஷியம் செய்துதான் இவ்வளவு தீவிரமாக யுத்த முஸ்தீபு செய்கிறோமென்பது பண்டனுக்கு அவமானமாயிருந்திருக்கவேண்டும். அதை மறைக்குமுகமாக, ''இதெல்லாம் ஓர் ஒப்புக்குத்தான். நீண்ட காலமாக நம்மோடு யுத்தத்துக்கு வர எவருமில்லாமல் நாம் சும்மாயிருந்து விட்டதற்கு மாற்றாகத்தான் இவ்வளவு ஏற்பாடு செய்யச் சொல்கிறேன். வாஸ்தவத்தில் நம் குட்டிச் சேனாதிபதிகளில் ஒருவனே அவளைக் கூந்தலைப் பிடித்து இழுத்து வந்து விடுவான்'' என்றான்.

டம்பம் பேசிய பண்டன் அந்தப்புரம் சென்று விட்டான்.

''டம் டம்'' என்று நகருக்கு வெளியே முழங்கிய சக்தி ஸேனைகளின் நகராக்கள் ஏனோ அவுணர்களின் வயிற்றைக் கலக்கத்தான் செய்தன.

தங்களைச் சமாளித்துக் கொண்டு, தங்களது அஸுர வெறியை நன்றாகக் கிளப்பி விட்டுக் கொண்டு, அவுணப்படைப் பிரிவொன்று ரணபூமிக்குப் புறப்பட்டது.

> இட்டிலி, தோசைக்கு அரிசி, உளுந்து ஊற வைக்கும் போது முன்பே நன்றாக களைந்து விட்டு ஊற வைக்கவும். ஊறிய பிறகு களைந்தால் அரிசி உளுந்தில் உள்ள சத்து குறைந்து விடும்.
>
> கே. பட்டம்மாள்.

துர்மதன் என்ற மாவீரனின் கீழ் அப்பிரிவை அனுப்பிவைத்தான் குடிலாக்ஷன்.

பல விசித்ர ஆயுதங்களை ஏந்தி, விசித்ர உருவமுடைய தைத்ய* வீரப்படை, சிங்கம், புலி, ஓநாய், ஒட்டை, குதிரை, கழுதை, நாய், பன்றி, காக்கை, கழுகு ஆகிய ஊர்திகள் மீதும் இன்று காண்பதற்கில்லாத சரப மிருகம் பேருண்ட பக்ஷி ஆகியவற்றின் மீதும் பிரேத வாஹனத்தின் மீதும் கூட ஆரோஹணித்து ரோஹண பர்வதமே பெயர்ந்து வருவது போல் போர்க்களம் புகுந்தது.

தொடக்கமே இரு சேனைகளிடையே பலமான மோதலாக அமைந்தது. அப்போது பிறந்த புழுதிப் படலம் யானைகள் செவிகளை ஆட்டுவதாலும் அச்வங்கள் அடர்ந்து மூச்செறிவதாலும் எங்கும் சுழன்று சுழன்று பரவியதாம்! படைகள் தாக்கிக் கொண்டதில் பீறிட்ட குருதி வீச்சிலேயே அப் படலம் புவியில் படிந்ததாம்!

குருதியால் சிவந்த யுத்த பூமியில், அறுத்துத் தள்ளப்பட்ட பட்டுக் குடைகள் பளபளத்தன. ஸந்தியாகாலவானத்தில் சூரியர்கள் தளதளப்பது போலிருந்ததாம்!

தேவியின் யானைப் படைத் தலைவி ஸம்பத்கரியை நேரே எதிர்த்தான் துர்மதன். ரண கோலாஹலம் எனும் கஜத்தின் மீதிருந்து அவள் கோலாஹலமாகப் போர் புரிய அவுணன் ஒட்டை மீதிருந்து வீர ஸாஹஸம் விளைத்தான். இவர்கள் எதிரெதிராகத் தொடுத்த சரமாரிகள் அவ்வப்போது சதிரவனை மறைத்து இருள் பரப்புவதாகவும் அவை ஒன்றோடொன்று உராய்கையில் பிறக்கும் தீப்பொறிகள் அவ்விருளை நீக்குவதாகவும் மாறிமாறி ஆச்சர்யம் நிகழ்த்தின!

துர்மதன் ரோஷத்துடன் ஆக்ரோசம் செய்து எய்த ஒரு பாணம் ஸம்பத்கரியின் மகுடத்திலிருந்த ஒரு மணியை நிலத்தில் வீழ்த்தியது. சக்தி ஸேனைக்கு இது ஒரு பெரிய அவமானமேயாகும். (நம் புராண கர்த்தர்கள் எதிரிகளின் பராக்ரமத்தையும், அதனால் அவ்வப்போது காவிய நாயகருக்கே ஏற்படும் பரிபவத்தையும் ஒளிப்பதில்லை.)

அவமானம் ஒரு புதிய எழுச்சியை ஸம்பத்கரிக்கு ஊட்டியது. அவள் சரவர்ஷமாகவே துர்மதன் மீது பாணப் பிரயோகம் செய்ய அதில் அவன் பிராண வியோகமாகித் தரணியில் விழுந்தான்.

தலைவன் தலைசாய்ந்ததும் படையும் படுதோல்வி கண்டது.

முதல் வெற்றி பராதேவிக்கு!

விஷயமறிந்த பண்டன், ''என்ன, வீராதி வீரன் துர்மதனா அபலை ஒருத்திக்குப் பலியானான்?'' என்று ஆர்த்தான்.

அவன் உத்தரவுப்படி மாயையில் வல்லவனான குருண்டனை இருபது அக்ஷௌஹிணிப் படைகளுடன் அனுப்பினான் குடிலாக்ஷன். இவன் துர்மதனுக்குச் சகோதரனாதலால் வெஞ்சினத்துடன் பழிவாங்குவானென்று மனோதத்துவமறிந்து செய்த ஏற்பாடு!

உடன்பிறந்தானைக் கொன்ற ஸம்பத்கரியிடம் கனன்று பேசினான் குருண்டன். ''இதோ, உதிரத்துக்காக இப்போர்க்களத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் ரணபூதங்களுக்குத் தாக விடாய் தீர்க்கிறேன்'' என்று கூறி அவன் படையை உக்ரமாகக் கிளப்பி விட்டான். அச்வாரூடைக்குத் தன் உயிர்த்தோழி ஸம்பத்கரி குறித்துக் கவலையே ஏற்பட்டுவிட்டது. ''ஸகி! முதல் யுத்தம் நீ செய்து வெற்றியும் ஈட்டிவிட்டாய். இப்போது என்னிடம் போர்ப் பொறுப்பைக் கொடு. என் வேண்டுகோளைத் தட்டாதே!'' என்றாள்.

தேவியின் குதிரைப் படைத் தலைவியான அச்வாரூடைக்கு எடுத்துள்ள போர்த்தினவு, தன்பால் அவளுக்கு எழுந்துள்ள கரிசனப் பரிவு இரண்டையும் ஸம்பத்கரி புரிந்து கொண்டாள். எனவே அறைகூவும் எதிரிக்கு முகம் கொடாது செல்வது வீரப் பண்புக்கு அவ்வளவாக ஒவ்வாததாயினும் அவள் தன் படையை வேறு திக்கில் திருப்பிவிட்டு,

* தைத்யர், தானவர், தநுஜர் என்ற பெயர்களும் அஸுரரைக் குறிப்பனவே.



கார்டூன்
மில்க்
பிஸ்கெட்ஸ்
Cartoon
Milk Biscuits
சுவை மண்டலத்தில் சுகமான பயணம்!
கார்டூன் மில்க் பிஸ்கெட்ஸ்
சுவையும் ஊட்டமும் நிறைந்த பாலமுதம்.
சுவைத்துப் பாருங்கள். மீண்டும் மீண்டும்
சுவைக்கத் தூண்டும்.
ஒவ்வொரு
பாக்கெட்
உள்ளேயும்
ஒரு குட்டிப்பரிசு!
இந்தியன் ஃபுட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
'ரிவர்சைட்', திருப்புவனம் 62 3611
கார்டூன் மில்க் பிஸ்கெட்ஸ் —
பிஸ்கெட் உலகின் புதிய கவிதை!
ADWAVE IF 2686

தமிழ் நாடெங்கும் கிடைக்கும். விற்பனையாளர்கள் இல்லாத இடங்களில் விற்பனையாளர்கள் தேவை.

அச்வாரூடைக்குப் பொறுப்பைக் கொடுத்தாள்.

அபராஜிதம் என்ற அச்வ ரத்தினத்தில் ஆரோஹணித்து அச்வாரூடை செய்த யுத்தம் ஓர் எழில் நிருத்தமாகவே இருந்தது. ஆஹா, அவளுடைய பின்னல் அசைவதும், தலையில் அணிந்துள்ள திருகுப் பூக்கள் முன்னும் பின்னுமாய் மின்வெட்டுவதும்!

பாசாயுதத்தைப் பிரயோகித்தாள். பல்லாயிரம் பாசங்கள் உடனே தோன்றிப் பகைவர்களைக் கட்டிப் போட்டு மூர்ச்சித்து விழச் செய்தன. படை முழுதும் கட்டுண்டதைக் கண்ட குருண்டன் கட்டுக்கடங்காத கோபத்துடன் அம்பு பொழிந்து அச்வாரூடையின் வில் நாணை அறுத்தான். அவள் வில்லை எறிந்தாள். அங்குசத்தை எய்தாள். அது குருண்டன் மார்பில் புதைய அவன் உருண்டான் பூமியில்!

அவள் தாம்பூலம் காட்டி வரவேற்ற ரணபூதங்கள் இப்போது அவனுடையவும், அவனது சேனை வீரர்களுடையவும் குருதியைப் பருகியே தாகம் தணிந்தன!

''மாயாவினியின் மகிமைதான் குருண்டனும் மாண்டது'' என்ற பேருண்மை பண்டனையும் அறியாமல் சிவன் வாயிலிருந்து புறப்பட்டது — செய்தி அவனை எட்டிய அப்போது.

''தேகத் தியாகம் செய்யும் மஹாசக்தர்களான கரங்கன் முதலிய பஞ்ச சேநாதிபதிகளை நூறு அக்ஷௌஹிணியுடன் போருக்கு அனுப்பு'' என்று குடிலாசனுக்கு உத்தரவிட்டான். அவ்வாறே சென்ற கரங்காதி ஐந்து படைத் தலைவர்களும், அவர்தம் வீரர்களும் யஜமானனின் தீர்க்க தரிசன வாக்கின்படி முடிவில் தேகத் தியாகம் செய்யத்தான் செய்தார்களென்றாலும், முதலில் சக்தி சேனைகள் விலவிலத்துப்போகுமாறு அற்புதப் போரும் செய்தார்கள்.

ஆயினும் விலவிலத்த சேனைகள் மீண்டும் மீண்டும் வீறுடன் விறுவிறுப்புப் பெறுவதைப் பார்த்த அவர்கள் இனி மாயா சக்தியையே துணை கொள்ள வேண்டுமென ஒரு கட்டத்தில் எண்ணலாயினர். உடனே ஸர்ப்பிணி என்ற மாயையைப் படைத்து ஏவினர். கறுத்த ரூபமும் தொங்கும் உதடும் கொண்ட ஸர்ப்பிணி ஆயிரக் கணக்கான அரவங்களை அணிந்து அட்டஹாசமாகப் பிரவேசித்தாள். அவள் பாம்புகளையே ஆயுதங்களாகப் பிரயோகித்தாள். அவளது குரூரமான கண்களிலிருந்தும், இதர அங்கங்களிலிருந்தும், அவை கோடிக்கணக்காகப் புறப்பட்டன. பல வர்ணங்களில், பல தலைகள் கொண்டவையாய்த் தோன்றிய அப்பாம்புகள் தாங்கவொண்ணாத விஷ ஜ்வாலை வீசிக் கொண்டு சக்திப் படைகளின் கைகால்களைக் கட்டிக் கடித்துச் சொல்லொணா இம்சையைச் செய்தன. நச்சுப்புகையில் மூச்சு முட்டி தேவியின் கணங்கள் அடியோடு செயலிழந்து நின்ற அச்சமயம் பார்த்துச் கரங்கன் நூறு கழுதைகள் பூட்டிய தேர் மீதிருந்து பிரளயகால மேகம் போல் பாணங்களைப் பொழியலானான். பஞ்ச சேனாதிபதிகளில் இன்னொருவனான காகவாசிதனும் துணை சேர்ந்து, யானையின் மீதிருந்து சக்கரங்களை வீசலானான். மூன்றாமவன் வஜ்ரதந்தன். அவன் ஒட்டை மீதிருந்து வஜ்ராயுதங்களைப் பொழிந்தான். நான்காமவனான வஜ்ரமுகனும், பஞ்ச சேனாதிபதிகளில் கடையனான வஜ்ரலோமனும் முறையே கோவேறு கழுதை மீதிருந்தும் கழுகின் மீதிருந்தும் அம்புகளைத் தொடுத்தனர்.

பெரும் தாக்குதல்தான்.

அம்பிகையின் படை அடிபணிந்துவிடுமோ எனும் அபாயநிலை!

அபாயத்தில் அபயம்தர அன்னை லலிதை தோன்றினாள்.

அவளது உள்நாக்கிலிருந்து கிரி வடிவான ஒரு தேவி வெளிப் போந்தாள்.

மந்த்ரிணியின் உள்ளாற்றலே இப்படிக் கிரி உருவினளான நகுலியாக மஹாராணி லலிதையிடமிருந்து வெளி வந்தது. அரசிக்கும் பேரபாயத்தை பெருவெற்றியாக்குவதில் பங்கிருக்கவேண்டுமென்றுதான் அமைச்சியின் ஆற்றல் அரசியின் உள்நாவிலிருந்து உத்பவித்தது. (வெளிப்பட ஒலிக்கின்ற வாக்குச் சக்தியே மந்த்ரிணி என முன் சொல்லியிருப்பது நினைவிருக்கலாம். உள்நாக்கு இதையே உணர்த்துவது.)

நகுலி தன் வாயைத் திறக்க அவளது முப்பத்திரு பற்களில் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு கோடி நகுலங்கள் தோன்றின; அஸுர மாயையில் விளைந்த அரவங்களை அவை கண்டதுண்டமாகக் கடித்தெறிந்தன. அவ்வரவங்களின் சிரோ ரத்தினங்கள் கீரிகளின் கோபாக்னிச் சுடர் போலவே தோன்றின என்கிறது புராணம்!

மஹாமேரு பர்வதம் போல பக்ஷி ராஜ கருடனும் ரணகளம் வந்து ஸர்ப்பிணி படைத்த ஸர்ப்பங்களைப் பக்ஷிக்கலானார். முடிவாக நகுலாதேவி காருட அஸ்திரத்தை பிரயோகிக்க அது ஸர்ப்பிணியை அப்படியே விழுங்கி ஜீரணித்து விட்டது — அவளைத் தானே ஆக்கிக் கொண்டு அருள் செய்துவிட்டாளெனப் பொருள். எதிரியும் அவள் குழந்தைதானே? (தொடரும்)

வயிற்றில் இரைச்சல் இருக்கிறதா? கொஞ்சம் ஓமத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதன் மீது கொதிக்கும் நீரை விட்டு மூடி வையுங்கள். அது சில நிமிஷங்களில் காப்பி டிகாஷனைப் போல் ஆகிவிடும். இதை வடிகட்டிப் பாலையும் சர்க்கரையையும் இதனுடன் சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். வயிற்று இரைச்சல் நின்று விடும்.
ஜி. முருகவேல்.

சமைத்துப் பாருங்கள்!

சைனீஸ் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் (18 ரோல்கள்)

கறிக்கு

1 பெரிய காரட் (அ)கால்கி.கி.கொத்துகறி
3 பெரிய உருளைக்கிழங்குகள்,
5 பீன்ஸ்கள்.
1 பெரிய முட்டைகோஸ்,
1 பெரிய வெங்காயம்,
3 பச்சை மிளகாய்கள்,
இஞ்சி 1 செ. மீ. துண்டு,
4 பல் பூண்டு,
1 டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
அரை டீஸ்பூன் கரம் மசாலாத் தூள்,
2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய்,
அரை மூடி எலுமிச்சம் பழம்,
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி.

தோசைக்கு

1 கப் மைதா மாவு,
2 கப் பால்,
1 முட்டை,
தேவையான அளவு உப்பு,
சிறிதளவு எண்ணெய்.

மேல் பூச்சிற்கு

அரை கப் மைதாமாவு,
இட்டமாக உப்பு,
பிரட் தூள்கள்,
பொரிப்பதற்கு எண்ணெய்.

செய்முறை:

கறி

1. உருளைக் கிழங்குகளை வேகவைத்துக் கொண்டு உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

2. பீன்ஸ், கோஸ் காரட்டுகளை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொண்டு உப்பு சேர்த்து அளவான தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். (கொத்துக் கறி சேர்ப்பதனால் பீன்ஸ், கோஸ், காரட் தவிர்க்கவும்.)

3. வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

4. வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அரைத்த விழுதை வதக்கி வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். பின் மசித்த உருளைக் கிழங்கு, வேகவைத்த பீன்ஸ், காரட், கோஸ்களை சேர்த்து வதக்கவும்.

5. இட்டமாக உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கும் போது கரம் மசாலா சேர்க்கவும்.

தோசை தயாரிக்கும் விதம்

1. மைதாமாவை முட்டை, பால், உப்பு சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். சிறு தீயில் தோசைக்கல்லை வைத்து 4'' (10 செ. மீ.) விட்டத்துக்கு மெல்லிய தோசைகளை சுட்டுத் திருப்பிப் போடாமல் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. உடனடியாக தோசையின் ஒரு முனையில் சிறிதளவு கறிவைத்து மடித்து இடப்புறமும் வலப்புறமும் மடித்து பக்குவமாக முனை வரை சுருட்டவும். இப்போது ரோல் உருளை வடிவில் தயாராகி விடும்.

3. அரை கப் மைதாமாவை இட்டமாக உப்பு தண்ணீர் சேர்த்து சிறிது தளர்த்தியான தோசை மாவாகக் கரைத்து, ரோல்களை அதில் முக்கி, பிரட் தூள்களில் புரட்டி எடுத்து, சுடும் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

4. தக்காளி சாஸுடன் சூடாகப் பரிமாறவும்.

சைவ, அசைவ உணவுக்காரர்கள் இருவருமே செய்யக் கூடிய புதுமைச் சமையல் குறிப்புக்கள்!

டிஸ்கோ ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள்: (8 பேருக்கு)

சாதத்திற்கு

இரண்டரை ஆழாக்கு பாசமதி அரிசி.
2 பெரிய வெங்காயம்,
8 பல் பூண்டு,
2 செ. மீ. துண்டு இஞ்சி,
2 பச்சை மிளகாய்,
2 காரட்டுகள் (பெரியது),
1 கப் நறுக்கிய கோஸ்,
1 கப் பச்சைப் பட்டாணி,
2 செ. மீ. நீளமான பட்டை,
4 கிராம்புகள்,
4 ஏலக்காய்கள்,
சிறு துண்டு பிரிஞ்சி இலே,
அரை கப் டால்டா (அ) நெய்,
மிளகுத் தூள், உப்பு தேவையான அளவு,
2 டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள்,
1 கப் இறால் (தேவையானல்)

அலங்கரிக்க

2 பெரிய காரட்டுகள்.
1 திட்டமான பீட்ருட்,
2 முட்டைகள்,
1 டேபிள்ஸ்பூன் தேங்காய்ப் பூத்துருவல்,
8 செர்ரிப் பழங்கள்,
2 பெரிய உருளேக் கிழங்குகள்,
உப்பு, மிளகுத்தூள் தேவையான அளவு,
சிப்ஸ் பொரிக்க எண்ணெய்,

செய்முறை:

1. வெங்காயங்களை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்கவும். இஞ்சி, பூண்டையும் மிக மெல்லிய சிறு துண்டுகளாக்கித் தனியாக வைக்கவும்.

2. காரட்டுகளை அரை செ. மீ. நீளத்துக்கு மெல்லியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

3. அரிசியைக் கழுவித் தண்ணீரை வடிய விடவும்.

4. குக்கரை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ந்ததும் டால்டாவைத் தாராளமாக விடவும். பின் நறுக்கிய இஞ்சி, பூண்டைப் போட்டு வதக்கியதும் வெங்காயத்துடன் இரண்டாகக் கீறிய பச்சை மிளகாயை வதக்கவும். இவை பாதி வெந்ததும் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், பிரிஞ்சி இலே போட்டுத் தாளிக்கவும்.

5. வாசனே வந்ததும் பட்டாணி, காரட் இரண்டையும் இலேசாக வதக்கி கோஸ் சேர்த்து வதக்கவும். (இறால் சேர்ப்பதானல் சேர்க்கவும்.)

6. காய்கறிகளை ரொம்பவும் வதக்க விடாமல், அரிசியைப் போட்டு, 6 ஆழாக்கு தண்ணீர் சேர்த்து திட்டமாக உப்பு, மிளகு தூள் மற்றும் மிளகாய்த் தூள் சேர்த்துக் கிளறவும். (அரிசிக்கு இரண்டரைக்கு 5 ஆழாக்கும் காய்கறிக்கு ஒரு ஆழாக்குமாகத் தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும்.)

7. குக்கரை மூட சத்தம் வந்ததும் 5 நிமிடம் வரை வேக விடவும்.

அலங்கரிக்கும் விதம்

1. காரட் பீட்ருட்களை அரைவேக்காடு செய்து துருவியால் தனித்தனியாகத் துருவிக் கொள்ளவும். ஒவ்வொரு காய் துருவியதும் துருவியைக் கழுவியபின் தான் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு நிறம் மற்றென்றில் ஒட்டாமல் இருக்க இது உதவும்.

2. முட்டைகளை சிறிதளவு உப்பு நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் வரை நன்ருக வேக வைத்து ஆறியதும் தோலுரிக்கவும். மஞ்சள் கருவைத் தனியாகவும், வெள்ளேயைத் தனியாகவும் துருவியின் சிறு கண்ணுல் துருவவும்

3. தேங்காய்த் துருவலில் சில துளி பச்சைக் கலர் சேர்த்து நன்கு பிசிறவும்.

4. துருவிய காரட், பீட்ருட், முட்டை வெள்ளே, மஞ்சள் கரு தேங்காய்த் துருவல் இவற்றுக்கு தனித்தனியாக உப்பு மிளகுத் தூள் சேர்த்து இலேசாகக் கலக்கவும்.

5. உருளேக் கிழங்குகளின் தோல் சீவி சிறுவிரல் நீளத்துக்கு மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கி, உப்பு, மஞ்சள் தூள், பிசிறி எண்ணெயில் கரகரவென்று பொரித்தெடுக்கவும்.

6. சாதத்தை நீள் வடிவமான தட்டில் கொட்டி மேடாக முட்டை வடிவில் பரப்பி விடவும்.

7. இப்போது கவனமாக தட்டின் அடிப்பாகத்தில் சாதத்தின் மேல் சுமார் 2 செ. மீ. அகலத்துக்கு பீட்ருட் துருவலேப் பட்டையாகப் பரப்பி விடவும். விரல் நுனிகளால் துருவலே எடுத்து சுடும் சாதத்தின் மேல் அழுத்தி வைத்தால் தானுக ஒட்டி விடும்.

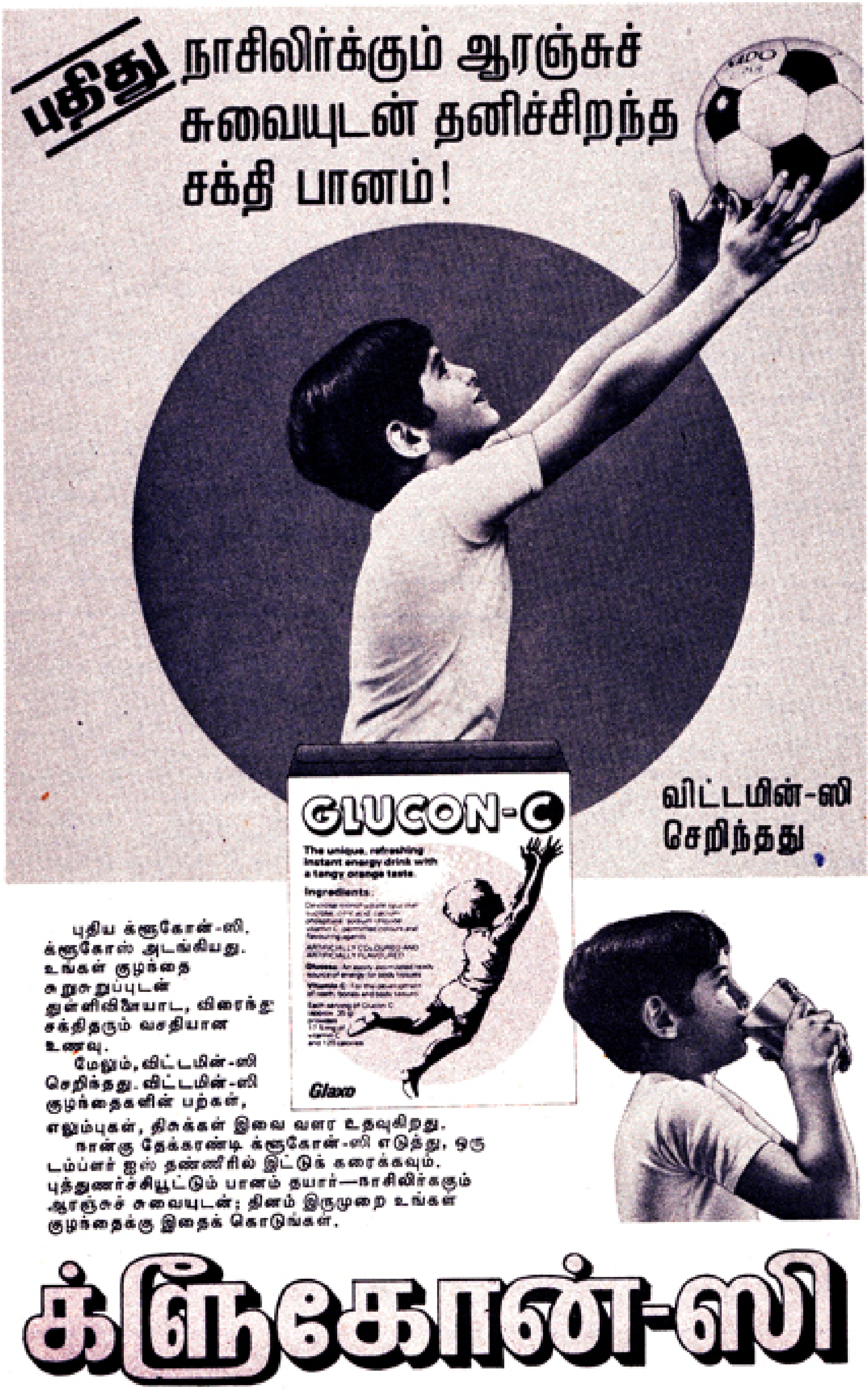
8. அடுத்த வட்டம் காரட் துருவலாகவும், மூன்ருவது முட்டை வெள்ளேயாகவும், நான்காவதும் ஐந்தாவதும்முறையே முட்டை மஞ்சள், பச்சை நிறமூட்டப்பட்ட தேங்காய் துருவலாகவும் அமைய வேண்டும்.

9. ஒவ்வொரு வட்டம் அமைத்த பின்னரும் அந்த நிறத் துருவலே பட்டையாக வெட்டிய வெண்ணேத்தாளினுல் மூடிவிட்டால் மிகஎளிதாக கலர் ஒன்றின் மேல்ஒன்று விழாமல் அலங்கரிக்கலாம்.

10. வெள்ளே வட்டத்தைச் சுற்றியும் பச்சை நிறத்தின் மேலும் இரண்டாக வெட்டிய செர்ரி துண்டங்களால் அலங்கரிக்கவும்.

11. தட்டின் விளிம்பில் பொரித்த சிப்ஸ் களேத் தூவி விடவும்.

விருந்துகளுக்காக அலங்கரித்த உணவு!


புதிது
நாசிலிர்க்கும் ஆரஞ்சுச்
சுவையுடன் தனிச்சிறந்த
சக்தி பானம்!
GLUCON-C
The unique, refreshing instant energy drink with a tangy orange taste.
Ingredients:
Glaxo
விட்டமின்-ஸி
செறிந்தது
புதிய க்ளுகோன்-ஸி.
க்ளுகோஸ் அடங்கியது.
உங்கள் குழந்தை
சுறுசுறுப்புடன்
துள்ளிவிளையாட, விரைந்து
சக்திதரும் வசதியான
உணவு.
மேலும், விட்டமின்-ஸி
செறிந்தது. விட்டமின்-ஸி
குழந்தைகளின் பற்கள்,
எலும்புகள், திசுக்கள் இவை வளர உதவுகிறது.
நான்கு தேக்கரண்டி க்ளுகோன்-ஸி எடுத்து, ஒரு
டம்ப்ளர் ஐஸ் தண்ணீரில் இட்டுக் கரைக்கவும்.
புத்துணர்ச்சியூட்டும் பானம் தயார்—நாசிலிர்க்கும்
ஆரஞ்சுச் சுவையுடன்; தினம் இருமுறை உங்கள்
குழந்தைக்கு இதைக் கொடுங்கள்.
க்ளூகோன்-ஸி

ஃப்ரூட் பஞ்ச்

தேவையான பொருட்கள்:
(40 பேருக்கு)

1 சிறிய அன்னாசிப் பழம்,
2 ருமானி(அ)பங்கனப்பள்ளி மாம்பழங்கள்
150 கிராம் சீட்லஸ் (அ) பன்னீர் திராட்சை
4 சாத்துக்குடி
1 பெரிய பத்தை தர்பூசணி(தேவையானால்)
2 எலுமிச்சம்பழங்கள்,
50 கிராம் செர்ரி பழங்கள்,
ஒன்றரை கிலோ சர்க்கரை,
750 மில்லி தண்ணீர்,
4 பாட்டில்கள் லெமனேடு,
2 பாட்டில்கள் ஜிஞ்சர்பீர் (எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.)
தேவையான அளவு ஐஸ் தண்ணீர்,
ஐஸ் கட்டிகள்.

1. அன்னாசிப் பழத்தை காரட் துருவியால் துருவிக் கொள்ளவும்.

2. 1 மாம்பழத்தைப் பொடியாகநறுக்கி கொண்டு மற்றதை மிக்ஸியிலிட்டு விழுதாக்கவும்.

3. இரண்டு ஆரஞ்சு (அ) சாத்துக்குடியில் சாறு பிழிந்து கொண்டு மீதியை மணி மணியாக உதிர்த்துக் கொள்ளவும்.

4. திராட்சையைத் தோலுரித்துக் கொட்டை நீக்கிச் சிறுதுண்டுகளாக்கவும்.

5. தர்பூசணியை மிக்ஸியிலிட்டு விழுதாக்கிக் கொண்டு செர்ரிப் பழங்களைப் பொடியாக நறுக்கவும்.

6. நறுக்கிய சாறு பிழிந்த பழங்களை ஒன்று சேர்த்துக் குளிர விடவும் (ஃப்ரிட்ஜில்)

7. சர்க்கரையில் 750 மில்லி தண்ணீர் விட்டுக் கொதிக்க விடவும். எலுமிச்சம் பழங்களைப் பிழிந்து இறக்கி வைத்து ஆறியதும் ஃப்ரிட்ஜில் குளிர விடவும்.

உருளைக் கிழங்கு மசாலா குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் (8 பேருக்கு)

1 கிலோ உருளைக்கிழங்கு (அ)ஆட்டிறைச்சி
350 கிராம் தக்காளி,
200 கிராம் பட்டாணி (தேவையானால்),
கால் கப் டால்டா (அ) நெய்,

மசாலாவுக்கு

அரை மூடி தேங்காய்த் துருவல்,
15 காய்ந்த மிளகாய்,
2 டீஸ்பூன் தனியா,
2 டீஸ்பூன் கசகசா,
4 செ. மீ. துண்டு பட்டை,
4 கிராம்புகள்,
கால் டீஸ்பூன் மிளகு,
2 வெங்காயம்,
10 பல் பூண்டு,
2 டேபிள்ஸ்பூன் எண்ணெய்,

செய்முறை:

1. உருளைக்கிழங்கை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கவும். (ஆட்டிறைச்சியானால் துண்டுகளாக வெட்டி உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொண்டு செய்முறைப்படி செய்யவும்.)

2. தக்காளியில் 2 கப் நீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, மிக்ஸியில் கூழாக்கி, சூப்பை வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

3. வெங்காயத்தைத் தோலுடன் தணலில் சுட்டுக் கொள்ளவும்.

4. தேங்காய்த் துருவலை 1 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும்.

5. மீதி மசாலாப் பொருட்களை 1டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுக்கவும்.

6. வெங்காயத்தின் கருகிய தோலை அகற்றி அதனுடன் வறுத்த தேங்காய், மசாலா மற்றும் பூண்டு வைத்து விழுதாக அரைக்கவும்.

7. வாணலியில் நெய் (அ) டால்டா விட்டுக் காய்ந்ததும் உருளைக்கிழங்கு (அ) இறைச்சியைப் போட்டு (வேக வைத்து) வதக்கவும்.

8. நன்றாக வதங்கியதும் பட்டாணி அரைத்த மசாலா, தக்காளி சூப் சேர்த்து திட்டமாக உப்புப் போட்டு மூடிவைத்து வேகவிடவும்.

9. குழம்பு கெட்டியானதும் இறக்கி வைத்து கொத்துமல்லித் தழை தூவவும்.

வைதேகி

வண்ணப்படம்: பால்ராஜ்

ரெடிமணி

சமீபத்தில் டி.வி. யில் ரிசர்வ் வங்கி அதிகாரி ஒருவர் கூறினார்: ''செலவினைத் கட்டுப்பாடு அதிகமாகி விட்டது. அதைக் குறைக்க 'கிரெடிட் கார்ட்' சிஸ்டம் கொண்டு வரலாம். இது மேல்நாட்டில் இப்போதெல்லாம் அதிகமாக இருக்கிறது' என்றார். இங்கும் பொருளாதாரத்தில் மேல்மட்ட மக்களிடையே இந்தக் கிரெடிட் கார்ட்சிஸ்டம் இருக்கிறது. இப்போது புதிதாக மத்தியதர மக்களுக்கும் உதவ வந்துள்ளது 'ரெடிமணி' மூலமாக.

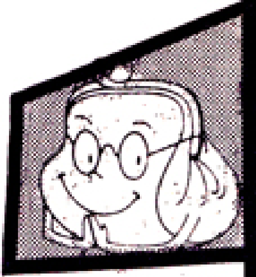
அதென்ன ரெடிமணி, ரெடிமணி என்கிறீர்களே, விவரம் கேட்கலாம் என்று போனேன். 'ஸ்பென்சர்ஸ் ரெடிமணி' ஷாப்பர்ஸ் கிளப்பின் பொறுப்பாளர் திரு. மோகன் கூறியதைக் கேட்ட போது, 'அட, நம் மத்தியதர இல்லத்தரசிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்குமே' என்று தோன்றியது.

1. இருநூற்றைம்பது ரூபாய் கட்டி 'ரெடிமணிகிளப்' பில்மெம்பராகி விடுங்கள் பிறகு எந்தப் பொருளையும் கடைத் தவணையில் வாங்கலாம். உங்களுடைய அலுவலக வேலைத்தன்மை, வருமானம் விசாரிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகு டி.வி., ஃப்ரிட்ஜ் போன்ற மற்ற தவணைக்காரர்கள் கொடுப்பது போலக் கொடுப்பது மட்டுமேயில்லை. மருத்துவச் செலவு, வெளிநாட்டுப் பயணத்திற்கு என்று கூட. குடும்பத்தின் செலவுகள் பகிர்ந்து கொள்ளப் படுகிறது. பன்னிரண்டு தவணைகளில் உங்கள் வருமானத்திலிருந்து பிடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

2. குறைந்தபட்சம் இரண்டாயிரம் ரூபாய் கட்டினால் உடனடியாக ஆயிரம் ரூபாய்க்கு உங்களுக்குத் தேவையானதை வாங்கிக் கொள்ளலாம். பிறகு ஐந்து வருடங்கள் கழித்து இரண்டாயிரத்து முந்நூறுக்கு பொருள்களை வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

3. ''கிரெடிட்' கார்டு சிஸ்டம் ஒன்று பாக்கி இருக்கிறது. உங்கள் வருமானத்தைப் பொறுத்து ஒரு இடத்தில் நீங்கள் இவ்வளவு செலவுசெய்யலாம்என்று நிர்ணயிக்கிறார்கள் ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல்கள், புடவைக் கடைகள் போன்றவற்றுடன் இவர்கள் தொடர்பு வைத்திருக்கிறார்கள். இதரச் செலவுக்குக் கையைப் பிசைய வேண்டாம். 'கிரெடிட் கார்டை' காட்டிச் செலவு செய்யலாம். மாத இறுதியில் கணக்குப் பார்த்து உங்கள் வருமானத்தில் இருந்து வசூலித்துக் கொள்கிறார்கள்.

''இந்தத் திட்டங்களுக்கு இந்தியன் பாங்க் எங்களுக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது'' என்கிறார் திரு. மோகன்.



எழுதுங்களேன்!

✻ கோஸ் கீரையை இடித்து அதன் சாறை எடுத்துப் பாலுண்ணி மீது தடவினால் அவை உதிர்ந்து விடும்.

✻ தீப்புண்களுக்கு நல்ல மருந்து தேன் (அ) சுண்ணாம்பு (அ) உப்பு.

✻ கழுத்தில் நகைகளை அணிவதால் ஏற்படும் கருமை நிறத்தை அகற்ற, வெள்ளரிப் பழச் சாற்றையும், எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும் கலந்து தடவ விரைவில் பலன் உண்டாகும்.

✻ புளித்த மாவில் சிறிது பாலை ஊற்றிக் கலந்து தோசை வார்த்தால் புளிப்பு மறைந்துவிடும்.

இவைகளும் யோசனைகள்தான்.. ஆனால் விருதுநகர் மாதர் சங்கம் வெளியிட்டுள்ள சமையல் மற்றும் வீட்டுவைத்தியக் குறிப்புக்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை.

ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பே 'மூடப் பழக்கங்கள் ஒழிய வேண்டும்' எனும் குறிக்கோளோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட புதுமையான மாதர் சங்கம் இது. பெண்கள் வெளியே வரவே அஞ்சும் காலத்தில் பல விளையாட்டுப் போட்டிகளை நடத்தியிருக்கிறார்கள். மேடையில் ஏறிப் பிரசங்கங்கள் செய்திருக்கிறார்கள்.

இப்படி நீண்ட நாட்களுக்கு முன் ஆரம்பித்து அருமையாகச் சமூக சேவை செய்யும் மாதர் சங்கங்களைத் தெரியுமா? எழுதுங்களேன்.



"என் பிள்ளை கஷ்டப்படுவதைப் பார்க்க சகிக்கலை எனக்கு. பள்ளியிலிருந்து வீட்டுக்கு வரும்போது மழையிலே முழுவதும் நனைந்துவிட்டான். இப்ப என்னடான்னு பாழாய்ப்போன ஜலதோஷம் பிடித்துக் கொண்டு விட்டது. அவன் எதுவும் செய்ய முடியாமல் தவிக்கிறான் பாவம்"!



இந்த நிலையிலே அவனைப் பார்த்து நான் பயந்து போனேன்—அவன் தும்மிக் கொண்டே இருந்தான். மூக்கிலே சளி, உடல் வலி வேறு, தாய் மனசு கேக்குமா? உடனே ஈரம் போக துண்டாலே அவனைத் தொடைத்து, துணியை மாத்தி அவனுடைய மூக்கு, தொண்டை, மார்பு, முதுகிலேயும் விக்ஸ் வேப்போரப்பை நல்லாத் தடவி, அவனை அப்படியே படுக்க வைத்தேன். அன்னைக்கு ராத்திரி பூரா நிம்மதியாகத் தூங்கினான். அடுத்த நாள் காலேலே எழுந்தப்ப ஜலதோஷமெல்லாம் போயிட்டுது. சுறுசுறுப்பா பள்ளிக்குப் போகத் தயாராயிட்டான். எங்களுக்கெல்லாம் சந்தோஷம். இதுக்கெல்லாம் விக்ஸ்"க்குத்தான் நன்றி சொல்லணும்! இனிமே எனக்குக் கவலையே இல்லை. வீட்டிலே விக்ஸ் வேப்போரப் பாட்டிலை தயாரா வைத்திருக்கிறேன். அவனுக்கு ஜலதோஷம் வரும்போதெல்லாம் ரொம்ப உதவியாய் இருக்கு.''

விக்ஸ் காட்டும்
பாசம் உங்கள் பாசத்தைப்போல

விக்ஸ் வேப்போரப் ஜலதோஷ அறிகுறிகளை உடனே போக்குவதற்கு இரண்டு வழிகளில் செயல்புரிகிறது. முதலாவதாக அதன் விஞ்ஞான முறையில் மருந்து கலந்த ஆவி அடைபட்ட மூக்கைத் திறந்துவிடுகிறது. அதனால் நீங்கள் தாராளமாக சுவாசிக்கிறீர்கள். இரண்டாவதாக தசைவலியைப் போக்கி இதமளிக்கிறது. அதனால்தான் அது குடும்பத்தினர் எல்லோருக்கும் நம்பகமான ஜலதோஷ நிவாரணி.



விக்ஸ்வேப்போரப்

சுவாச நிவாரணம் அளிக்கிறது
நிவாரண அனுபவத்தை உணரவைக்கிறது

RHL-20/84



வெள்ளை அறிக்கை (White Papar) என்றால் என்ன? ஒரு பெரிய பிரச்னை குறித்து அரசு சகல விவரங்களையும் தந்து அதைத் தீர்ப்பதற்கான நடவடிக்கையின் காரண காரியங்கள், விளைவுகள் இவற்றைப் பட்டியலிட்டுத் தருவதாகும். சீன, பாகிஸ்தான் போர்களுக்குப் பின் இதுபோன்ற வெள்ளை அறிக்கைகள் சமர்ப்பிக்கப்பட்டன. பத்திரிகைகளும், பார்லிமெண்டும்விவாதம் நடத்துவதற்கு ஆதாரமான அறிக்கைகள் இவை.

சமீபத்தில் பஞ்சாப் தீவிரவாதிகளை ஒழிக்க இந்திய ராணுவம் அமிர்தசரஸ் பொற்கோயிலுக்குள் நுழைந்து குட்டிப்போர் ஒன்றை நடத்தி, அந்தப் புனித ஸ்தலத்தை மதவெறிக்கொலைகாரர்களின் பிடியிலிருந்து மீட்டது குறித்து பலத்த விவாதம் நடைபெற்று வருகிறது. அரசு நடவடிக்கைக்கு விளக்கம் தரும் வகையில் வெள்ளை அறிக்கை ஒன்று வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இதை ஆராயும்போது, பிரச்னையின் தீவிரம் எத்தனை என்பது தெளிவாகப் புரிந்தது. போலீஸ் கண்ணெதிரிலேயே தீவிரவாதிகள் ஏராளமான அன்னிய ஆயுதங்களை பொற்கோயிலுக்குள் கடத்திச் சென்றிருக்கிறார்கள். உணவுக் கூடைகளுக்குள்வைத்து உள்ளே அனுப்பி வந்தனராம். போரில் பயன்படும் மெஷின் துப்பாக்கிகள், எறிகுண்டுகள், சிறிய பீரங்கிகள் இவற்றைச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு பாசறைகள் அமைத்துக் கொண்டு பொற்கோயிலை ஒரு போர்க்களமாகத் தயாரித்து வந்தனர். இந்திய ராணுவத்திலிருந்து லஞ்ச ஊழல் குற்றத்திற்காக டிஸ்மிஸ் செய்யப்பட்ட ராணுவ ஜெனரல் ஒருவர் தீவிரவாதிகளின் தலைவர் பிந்தரன்வாலேயின் வலது கையாக இருந்து அகாலி படைகளுக்குப் போர்ப் பயிற்சி அளித்து வந்தாராம். பாகிஸ்தானிலிருந்துஆயுத சப்ளை தடையில்லாமல் வந்து கொண்டிருந்தது.

இவ்வளவு தூரம் தயாராகிவிட்ட தீவிரவாதிகளை ஒழிப்பதற்கு ராணுவ நடவடிக்கை தேவைப்பட்டதில் ஆச்சரியமில்லை. ஆனால் தலை துண்டிக்கப்பட்டாலும் வால் உயிருடன் அசைந்து கொண்டிருக்கிறது. பிந்தரன்வாலேயின் சீடர்கள் பலர் தலைமறைவாகிவிட்டனர், ஆயுதங்கள் எறிகுண்டுகள் சகிதம். சில விஷமங்களில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். காஷ்மீரிலிருந்து ஒரு ஏர்பஸ்ஸைப் பாகிஸ்தானுக்குக்கடத்தி போய்ப் பேரம் பேச ஆரம்பித்துக் கடைசியில் சேதமில்லாமல் பிரயாணிகளும் விமானமும் தப்பித்துவிட்டது. பஞ்சாப் பிரச்னை ஓயவில்லை. மீண்டும் தலையெடுக்கலாம் என்பதற்கு இது ஓர் நிச்சயமான அறிகுறி. அன்னிய நாட்டிலிருந்து பணமும் ஆயுதமும் கிடைத்து வரும் வரை பிரச்னை தீரப்போவதில்லை.

* * *

லாஸ் ஏஞ்ஜெலிஸில் நடைபெறும் ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயம் இந்த முறையும் நிறக்காமல் போய் விட்டது. 1980—ல் மாஸ்கோவில் நடந்த ஒலிம்பிக்ஸ் போட்டியை அரசியல் காரணங்களுக்காக, குறிப்பாக ரஷ்யாவின் ஆப்கானிஸ்தான் ஆக்கிரமிப்பை ஆட்சேபித்து, அமெரிக்கா புறக்கணித்து விட்டது. இப்போது ரஷ்ய பந்தய வீரர்களுக்கு அமெரிக்காவில் போதிய பாதுகாப்பு கிடைக்காது என்று சொல்லி ரஷ்யா புறக்கணிப்புச் செய்திருக்கிறது.

எப்படியானாலும் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை நடைபெறும் ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயங்கள் உலக நாடுகளுடையே நல்லுறவு வளர்வதற்கு உதவும். இதைக் கருத்தில் கொண்டு தான்

1896—ல் தற்போதைய பாணியில் நடைபெறும் முதல் ஒலிம்பிக்ஸ்கிரீஸின் தலைநகரான ஏதென்ஸில் நடைபெற்றது. அப்போது பத்து நாடுகள் பங்கு பெற்றன. அதன் மகத்தான வெற்றிதான் தொடர்ந்து ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயங்கள் நடைபெறுவதற்கான ஊக்கத்தை அளித்தது. இன்று லாஸ் ஏஞ்சலிஸில் 140 நாடுகளுக்குமேல் பங்கெடுத்துக் கொண்டுள்ளன.

முதல் ஒலிம்பிக்ஸ் கிரீஸ் நாட்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதற்குக் காரணம் உண்டு. கிட்டத்தட்ட 3000 ஆண்டுகளுக்கு அதாவது, கி. மு. 776—லேயே கிரீஸில் ஒலிம்பிக் பந்தயம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுவிட்டது அப்போது ஓட்டப் பந்தயம் மட்டும் இடம்பெற்றது. தொடர்ந்து நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் மேலும் பல போட்டிகள் இடம் பெற்றன. அதே சமயம் ஏராளமாகப் பணமும் விளையாடியது. லஞ்ச ஊழல் மலிந்து கி. பி. 393 ஆண்டு கிரேக்க சக்கரவர்த்தி தியோடோஸியஸ் (Emperor Theodosius) ஒலிம்பிக் பந்தயங்களுக்குத் தடை போட்டுவிட்டார்.

1896—லிருந்து 88 ஆண்டுகளாக நான்கு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை (உலகப் போரால் தடைப்பட்டமூன்று பந்தயங்கள் நீங்கலாக) தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகின்றன. பலவகை ஓட்டப் பந்தயங்கள், உயரம் தாண்டுதல், நீச்சல், சைக்கிள் ரேஸ், படகுப் போட்டி மற்றும் ஹாக்கி முதலான ஆட்டங்கள் பல இடம் பெற்றுள்ளன. இதில் யார், யார் உலக ரிகார்டுகளை முறியடிக்கிறார்கள் என்பது தான் சுவாரசியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம். எந்த நாடு அதிக பட்ச தங்க மெடல்களைப் பெற்றது என்பது தான் ஒலிம்பிக்ஸில் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படுகிறது. ஆனால் ரஷ்யா போன்ற நாடுகள் விலகி இருக்கும்போது மெடல்கள், வெற்றி அவ்வளவு பெருமைக்குரியதல்ல.

ஒலிம்பிக்ஸில் இந்தியாவின் சாதனை எப்படி இருக்கும்? மிகவும் அற்பமாகத்தான் இருக்கும். ஏனெனில் சில ஓட்டப் பந்தயப் பெண்மணிகள் தவிர மற்ற விளையாட்டுக்களில் ஒலிம்பிக்ஸ் தேர்ச்சியுள்ள ஆட்டக்காரர்கள் இந்தியாவில் இல்லை. ஹாக்கியில் இந்தியா முன்னணியில் இருந்த காலம் உண்டு. 1928—ல் ஆம்ஸ்டர்டாம் ஒலிம்பிக்ஸில் இந்திய ஹாக்கி அணி தங்கமெடலைப் பெற்றது. 1980ல் மாஸ்கோவில் தக்க எதிர்ப்பில்லாமற் போனதால் தங்க மெடல் கிட்டியது. முக்கியப் போட்டி நாடான பாகிஸ்தான் பங்கெடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இப்போது அதிகபட்சம் மூன்றாவது இடத்தை எட்டினாலே அது பெரிய விஷயம்.

ஆத்லெடிக்ஸ் எனப்படும் ஓட்டப் பந்தயங்களில் வலசம்மா, பி. டி. உஷா கீதா ஷுட்ஸி ஆகிய பெண்களின் சாதனைகள் கவனிக்கப்படவேண்டும். மற்றபடி குஸ்திப் பந்தய மல்லர்கள் ஒரிருவர் மெடல் வாங்கலாம். மற்றபடி நமக்கு சொல்லிக்கொள்ளும்படியாக எதுவும் இருக்காது.

மீண்டும் ஒரு சினிமாச் செய்தி

அமிதாப்பச்சன் படத்துக்கு 35 லட்சம் வாங்கும் முன்னணி நடிகர். இனிமேல் நடிக்க முடியாது என்ற அளவுக்கு அவரை ஒரு நரம்பு நோய் பற்றிக் கொண்டு விட்டதாம். மையாஸ்தீனியா கிராவிஸ் (Myasthenia Gravis) என்னும் இந்த நோய் பீடித்தவர்கள் இஷ்டப்படி தலைகளை அசைக்க முடியாமல், நடமாட முடியாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செயலிழந்து போய் விடுவார்களாம். பம்பாய் ஆஸ்பத்திரியில் அவருக்கு சிகிச்சை தரப்பட்டு வருகிறது. ஆனால் முற்றிலும் குணமாகி விடும் என்ற நம்பிக்கை அவருக்கே இல்லை என்று பம்பாய்ப் பத்திரிகை இல்லஸ்டிரேட்டட் வீக்லி கூறுகிறது.

-ரங்கஸ்ரீ.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: சுவையான பானங்கள்

முடிவு தேதி: 15–8–1984

சமையல் கூப்பன்

............என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

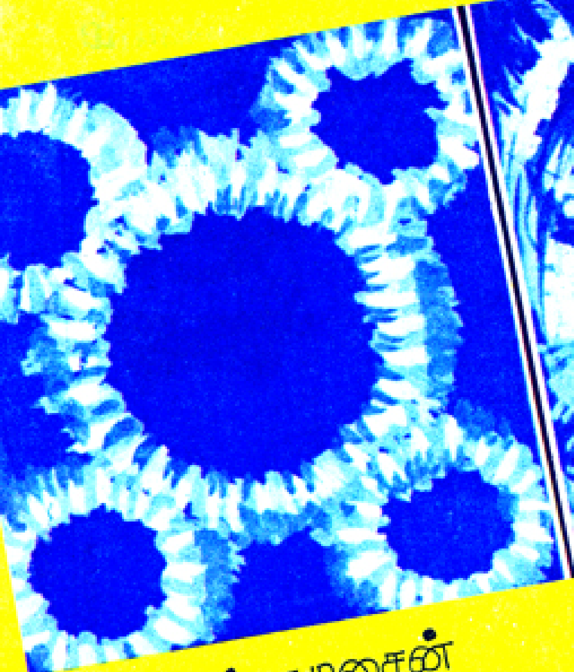
Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.



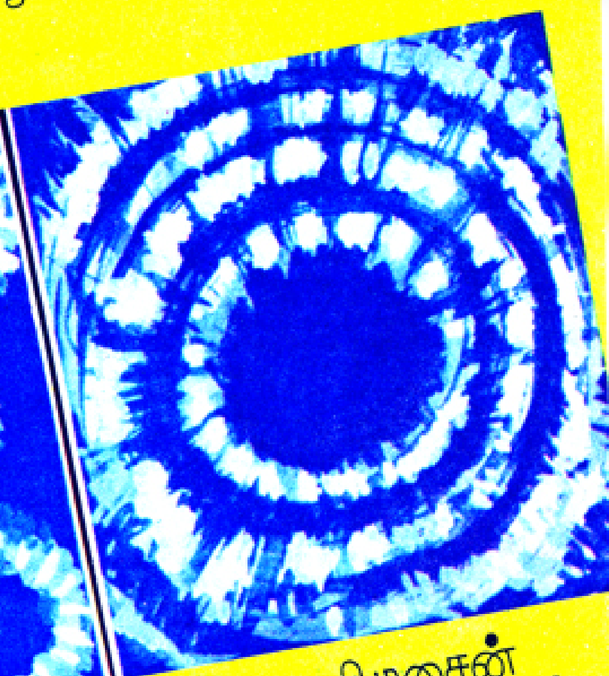
1. சக்கர டிசைன்
இரண்டு கலரில் செய்தது



2. மூன்று சக்கர டிசைன்
இரண்டு கலரில் செய்த



3. ஐந்து சக்கர டிசைன்
ஒற்றைக் கலரில் செய்தது



4. சூரிய ஒளி டிசைன்
ஒற்றைக் கலரில் செய்த



ஒலிம்பிக் விளையாட்டு பயிற்சி அளிக்கும்
ஜிம் ஓ' டோஹார்த்தி கூறுகிறார்:

"காம்ப்ளான்® ஒண்ணுதான் வலுவையும் தெம்பையும் உருவாக்குகிறது."

ஒலிம்பிக் வீரர் ஜிம்ஓ'டோஹார்த்தி, இந்தியா உள்பட உலகம் முழுவதிலுமுள்ள இளம் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு கடினமான போட்டிகளுக்காக பயிற்சி அளித்துள்ளார். 'பிறக்கும்போதே சாம்பியன்களாக பிறப்பதில்லை அவர்கள் உருவாக்கப்படுகிறார்கள்', என்பதை அவர் நம்புகிறார். ஒருவரை வெற்றியாளராக்குவது கட்டுப்பாடான சக்தி—மற்றும் உடல் சக்தி.

"நீச்சல் வீரர்கள், ஓட்டம் மற்றும் களவிளையாட்டு வீரர்கள், குறிப்பாக வளரும் குழந்தைகளுக்கு இதை சிபாரிசு செய்கிறேன்" என்கிறார் ஜிம் ஓ,டோஹார்த்தி. ஒரு பரிபூரண உணவாகும் காம்பளான்—எளிதில் ஜீரணிக்கவல்லது. தெம்பு அபிவிருத்தி செய்யும் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கான 23 மூலதார ஊட்டச்சத்துக் களுடன் கூடியது."

ஜிம் ஓ' டோஹார்த்தி கூறுவதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான முழுமையான வளர்ச்சிக்கு உங்கள் குழந்தைக்கு அன்றாடம் வழங்குங்கள் காம்ப்ளான். குழந்தைகள் விரும்பிடும் இனிய சுவைகளில் கிடைக்கிறது காம்ப்ளான்.



காம்ப்ளான்®
-திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

GLC.9-2012 TAM





6 வாரங்களில் அற்புதம்

கிளியர்-டோன் சிகப்பழகு சாதன க்ரீம், உங்களுக்கு அளித்திடும் புது ரூபம்.

முதல் வாரம்



மூன்றே நாட்களில் என் மேனி மிருதுவாகத் தொடங்கிவிட்டது.

2-ம் வாரம்



என் மேனியில் 'மெருகேறி'யிருக்கிறது என்கிறாள் என்தோழி.

3-ம் வாரம்



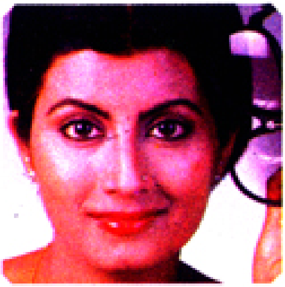
பழைய பருத் தழும்புகள் மறையத் தொடங்கி விட்டன. அப்பா! பெரிய விந்தையே!

4-ம் வாரம்



சொரசொரப்பான முழங்கைகள் கூட மிருதுவாகி விட்டன...மூன்றே வாரங்கள் **கிளியர்-டோன்** உபயோகித்ததில்.

5-ம் வாரம்



வெயிலில் போனாலுங்கூட எப்படிக் கருக்காமல் இருக்கிறேன் என்பது பெரிய ஆச்சரியம்.

6-ம்வாரம்



நான் இப்பொழுது ஒரு **கிளியர்-டோன்** விசிறி. என் மேனியை சிகப்பழகுடன் வைத்திருக்க அது செய்திருக்கும் சாதனையைப் பாருங்கள்.

கிளியர்.டோன் இதன் ஈடில்லா, பார்முலா உங்கள் மேனியை மென்மையாக மெருகேற்றிச் சிவப்பாக்குகிறது. அது மட்டுமல்ல. **கிளியர்.டோனில்** உள்ள ஒரு தனிச் சிறப்புப் பொருள், அருவருப்பூட்டும் அந்த மாசு மறுக்களை அகற்றுகிறது. அதன் செழிப்பான ஈரச் சத்து, உங்கள் மேனிக்கு, ஆறே வாரங்களில், கண்கூடான புத்தழகு மென்மையும் பொலிவும் தருகிறது. மலர்ந்த அந்த அழகு தொடர்ந்து நீடிக்க, வீட்டினுள் இருந்தாலும் வெயிலில் சென்றாலும் தினம் இருமுறை தவறாது **கிளியர்.டோன்** உபயோகித்து வாருங்கள்.

பலநாட்டுலகிலும் புகழ்பெற்றது.



உயரிய ஃபார்முலா
ஓங்கிய சக்தி

கிளியர்·டோன்

சிகப்பழகு ரகசியம்— இயற்கையாய் உமக்கே

பாரிஸ் . லண்டன் . நியூயார்க்

daCunha/NICL/36/83 TM

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

குடும்பத் தலைவிகளுக்கான முற்றிலும் சிறந்த பிரஷர் குக்கரைக் கண்டு பிடிக்கும் பரீட்சை:

நீங்கள் ஏற்கனவே ஒரு பிரஷர் குக்கரை வைத்திருந்தாலும் அல்லது புதியது ஒன்றை வாங்கப் போவதானாலும், கீழ்கண்ட வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதன் மூலம், உங்களால் கடைகளில் கிடைப்பதிலேயே மிகச் சிறந்த பிரஷர் குக்கர் எது என்பதைக் கண்டு கொள்ளமுடியும். (சரியான விடைகளுக்கு இப்பக்கத்தை தலைகீழாகப் பார்க்கவும்)

		A ஆம்	B இல்லை
1.	முற்றிலும் சிறந்தது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்தானா ?	☐	☐
2.	ஒவ்வொரு ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரும் AISI : 304 non-magnetic 1.25 mm கனமுள்ள ஸ்டீல் தகட்டினால் ஆனதா ?	☐	☐
3.	தரமான ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் அதிவேகமாக செம்மை வெப்பம் அடைந்து நீண்ட நேரத்திற்கும் தணியாமல் இருக்கக்கூடிய தன்மையை உடையதா ?	☐	☐
4.	மற்ற சாதாரண குக்கர்களில் ஏற்படக்கூடிய விரிசல், தேய்வு, கருங்கோடுகள் போன்றவை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் ஏற்படுமா ?	☐	☐
5.	ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் உடையக் கூடுமா ?	☐	☐
6.	ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் நெடுநாள் உழைக்கக் கூடியதா ?	☐	☐
7.	பிரஷர் குக்கரில் ஒட்டு, வெல்டிங் போன்றவை அபாயமானதா ?	☐	☐
8.	காஸ்கட் எளிதில் நழுவுவதற்கான அதிவழுவழுப்பு பெற்ற உள் அமைப்பு எல்லா பிரஷர் குக்கர்களிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளதா ?	☐	☐
9.	ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரை நார் போன்றவற்றைக் கொண்டு துலக்குவது அவசியமா ?	☐	☐
10.	எவ்விதமான காய்கறி மற்றும் மாமிசவகைகளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரில் சமைக்க முடியுமா ?	☐	☐
11.	ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் காரம் மற்றும் கிருமிகளால் தாக்கப்படக்கூடிய உலோகமா ?	☐	☐
12.	எல்லா பிரஷர் குக்கர்களுக்கும் 10 வருட உத்திரவாதம் உள்ளதா ?	☐	☐
13.	எரியும் ஜுவாலையை சீராக ஏற்றுக்கொள்ளும் பிரத்யேகமான கீழ் வடிவமைப்பு எல்லா பிரஷர் குக்கர்களிலும் உள்ளதா ?	☐	☐
14.	ஒவ்வொரு பிரஷர் குக்கரும், 40 வருட உலோக உற்பத்தி அனுபவத்தை பின்னணியில் கொண்டுள்ளதா ?	☐	☐
15.	நெடுநாள் பயன்களை பார்க்கும்போது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலின் விலை மிகவும் மலிவானது ?	☐	☐

இப்போது உங்கள் விடைகளை சரி பாருங்கள். ஒவ்வொரு சரியான விடையும், பட்டர்ஃபிளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரின் தனிச் சிறப்பு அம்சங்கள். ஆம் அதன் அழகே அலாதி...
உங்கள் முகத்திலும் அகத்திலும் தெரியக்கூடியதே பட்டர்ஃபிளையின் அழகும் சொகுசும்!

விடைகள் : 1 (A); 2 (B); 3 (B); 4 (B); 5 (B); 6 (A); 7 (A);
8 (B); 9 (B); 10 (A); 11 (B); 12 (B); 13 (B); 14 (B); 15 (A)





பட்டர்ஃபிளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்
-அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்!

தயாரிப்பாளர்கள் : கங்காதரம் எண்டர்பிரைசஸ் 147, பழைய மகாபலிபுரம் ரோடு, காரப்பாக்கம், சென்னை-600 096.
போன் : 552587, 555127